



علاج الداء في صيدلية الأعشاب

إعداد

على محمد محمد عامر



مكتبة الأنجلو المصرية

علاج الداء فى صيدلية الأعشاب

إعداد

علي محمد محمد عامر

مهندس زراعى



مكتبة الأنجلو المصرية

أسم الكتاب: علاج الداء في صيدلية الاعشاب
أسم المؤلف: مهندس/ علي محمد محمد عامر
أسم الناشر: مكتبة الانجلو المصرية
أسم الطابع: مطبعة محمد عبد الكريم حسان
رقم الابداع: 3754 لسنة 2004
الترقيم الدولي: 3-2023-05-977-I-S-B-N

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَإِذَا مَرَضْتَ

فَهُوَ يَشْفِينُ)

"صدق الله العظيم"

إهداء

لكل الأهل... لكل الأباء ولكل الأمهات ولكل الأبناء

✍️ أهديكم كتابي هذا :

✍️ لتعلموا أن الله منحكم الشفاء في دواء صنعه
بقدرته وحكمته ورحمته...

✍️ فعليكم بما خلق الله - وأخرج - وأنبت النباتات
والأعشاب الطبية للتداوى بها.

✍️ لكل مريض يعاني من آلام المرض فعليه بصيدلية
الأعشاب بلا آثار جانبية...

مع تمنياتي بالشفاء...

مهندس : علي محمد عامر

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين علي نعمة التي لا تعد ولا تحصى، فالنباتات والأعشاب الطبية صيدلية خضراء في خدمة وعلاج المرضى دون أن تنجم عنها أي آثار جانبية ضارة بجسم الإنسان، الصلاة والسلام علي طبيب البشرية ومعلم الإنسانية ورحمة الله للعالمين "محمد رسول الله (ﷺ)" وعلي آله وصحبه الكرام:

قد يعتقد البعض أن العودة إلي الأعشاب والنباتات الطبية في معالجة الأمراض هو ضرب من التخلف وعدم الوعي.. وقد يتساءل البعض:

كيف نستخدم الأعشاب التي كان يستخدمها أجدادنا في الوقت الذي تقدم فيه الطب تقدماً كبيراً وحديثاً في الصحة والعلاج...!

- وتوضيحاً لهذا الكلام أن كل نبتة أو عشبة هي في الواقع صيدلية كاملة بما تحتويه من مواد فعالة قد توزعت بنسب وضعها الله سبحانه وتعالى مثال ذلك البصل والثوم وما يحتوي كل منهما علي مواد طبية مثلاً البصل يحتوي علي مادة "الفيرمنت" وهو العامل الهاضم للغذاء في عصابات المعدة والأمعاء وغيره من الفوائد الطبية للبصل.

- وكذلك الثوم وما يحتويه من مواد طبية ذات فائدة عظيمة مثال اليسين ووصفت هذه المادة بالبنسلين كمضاد حيوي واسع المدى للقضاء علي البكتريا والجراثيم، وهذه المادة هي التي تحمل رائحة الثوم المميزة، وظهر حديثاً بأن الثوم له القدرة علي مقاومة الأمراض مثل الإيداز...

- والحمد لله أرض مصر كلها خير وبركة بما فيها من خيرات نباتية وعشبية لقول الله تعالى ".. اهبطوا مصر فإن لكم ما سألتم..." سورة البقرة: ٦١.

- وبشهادة علماء الطب والباحثين في علوم الأدوية والعقاقير أشادوا أن العلاج بالأعشاب والنباتات الطبية لا توجد لها أي آثار جانبية ضارة

بالجسم من خلال أبحاثهم العلمية علي مستوى العالم فى عصرنا الحديث بأنها تتميز بكفاءة عالية فى مهاجمة الفيروسات والميكروبات كما فى ثمرة الليمون وغيرها...

- ولقوله سبحانه وتعالى فى "سورة النحل" الآية ٦٦ إلى ٦٩ .
"... يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن فى ذلك لآية لقوم يتفكرون..." صدق الله العظيم
فسبحان الله من أوحى وابدع، والمنعم علي عبادة بكل النعم ويا لها من نعمه هذا اللبن والعسل وكذلك النباتات الطبية مثال حبة البركة وغيره من الأعشاب الأخرى.. التي سوف يتناول الكتاب بشرحها وأهميتها العلاجية.
فقد دلنا الله عن هذه النعم الكثيرة، وأمرنا بها رسوله الحبيب ودلنا عليها بأحاديثه النبوية المتعددة وكيفية التداوى بها وكذلك دلنا عليها علماء العرب المسلمين فى كتب عديدة تتناول الفوائد العلاجية للنباتات والأعشاب الطبية نذكر منهم علي سبيل المثال لا الحصر:

- ١- كتاب "القانون" لابن سينا....
- ٢- تذكره أولي الألباب والجامع للعجب العجائب: "لـ. داود الأنطاكي"
- ٣- كتاب الحاوي: "لابي بكر الرازي"
- ٤- كتاب الطب النبوى، وزاد العاد فى هدي خير العباد: "لابن قيم الجوزية"
- ٥- كتاب المغني فى الادوية المفردة: لابن البيطار وغيرهما..... الخ
- ومن النعم الأخرى الكثيرة لقوله تعالى "وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الله غفور رحيم"
- فى الباب الأول الأعشاب الطبية والمواد الغذائية وأثرها علي صحة الإنسان وشرح لاكثر من ١٠٠ "مائة" نبات وعشب من إجمالي ٣٠٠٠ نبات وعشب تم حصرهم بكتاب "تذكره" أولي الألباب لشيخ" داود الأنطاكي" لأهميتهم الطبية والعطرية، وكتاب الجامع لمفردات الادوية والاعذية "لابن البيطار" والذي يحتوي أيضاً علي وصف لاكثر من ١٤٠٠ عقار نباتي وحيواني ومعدني منهم "ثلاثمائة" من صنعه، كما ذكر الفوائد الطبية لكل عقار منهما، وقد ترجم هذا الكتاب إلي عدة لغات أوربية كاللاتينية. والفرنسية، والألمانية..

- وكذلك تقسيم هذه الأعشاب والنباتات كمجموعات علاجية، وعسل النحل والألبان والأهمية الغذائية والطبية لكل منهم وتصنيفهم فى الوصفات والتركيبات العلاجية للأمراض التى تصيب جسم الإنسان - يتناولها الباب الثانى - الوصفات العملية بالأعشاب والنباتات الطبية كما أقرها علماء الطب بالعصر الحديث والانتفاع بهذا الدواء الربائى، فالحمد لله أرض مصر - (خاصة أرض سيناء الحبيبة - وحدود مصر والسودان وصحراء الفيوم" غنية بكل هذه النعم من النباتات والأعشاب الطبية والعطرية، وأصبحت الحاجة للدواء كالحاجة للطعام والهواء لا غنى للإنسان عن أي منهما مع وجود فارق كمى فالحاجة للغذاء والهواء حاجة مستديمة، أما الدواء فالحاجة إليه موقوتة بالمرض واعتلال الصحة..

- فلا شك أن الاعتقاد فى الدواء نصف الشفاء لقول سيد المرسلين:

- لكل داء دواء، فإن أصاب دواء الداء برئ منه".
- وقدرة الله وحكمته أن ييسر فى هذه النباتات الدواء والشفاء من كل داء مثل حبة البركة "فإن فيها شفاء لكل داء إلا السام "هو الموت".
- "من أفطر بشق من التمر، كفاه الله شر ذلك اليوم، وأن التمر يذهب الداء ولا داء فيه".
- وإذا تمنى أن يكون هذا الكتاب مساهمة فعالة فى تعميم فوائد التغذية والاستطباب بالأعشاب، فإنه غاية همى تخفيف المعاناة عن كل مريض فى أرض مصر خاصة والوطن العربى عامة.

والله ولي التوفيق

إعداد

مهندس / علي عامر

بسم الله الرحمن الرحيم

"وإذا مرضت فهو يشفين" "والله علي كل شئ قدير" - "وإنما أمره إذا أراد شيئاً أن يقول له كن فيكون"
صدق الله العظيم

تجربتي الخاصة مع الأدوية والأعشاب الطبية..

• في عام ٢٠٠١ ولأكثر من عامين تقريباً حتى يومنا هذا - وأنا أعاني من ارتفاع الانزيمات الخاصة بالكبد - طبقاً للتحاليل والفحوص الطبية وأشعات علي الكبد.. واستشارة الأساتذة وعلماء الطب المختصون لعلاج الجهاز الهضمي أفادوا بتناول الأدوية التالية:

• الأورسوفالك - الهيبامكس وغيره من الأدوية ... هذا بجانب عسل النحل النقي والأعشاب الطبية "حبة البركة وزيتها - ثمار وقشر البلوط - الصبر السقرطي" خلطاً مع عسل النحل هذا بجانب زيت الزيتون والأعشاب الأخرى المذكورة بكتابي هذا "علاج الداء في صيدلية الأعشاب" بالباب الثاني - الفصل الثاني - الوصفات العلاجية بالأعشاب لأمراض الكبد والمرارة - طبقاً لما أفادوا به علماء طب الأعشاب بعصرنا الحديث لجميع لهم مني كل تحية وشكر وتقدير لما قدموه لخدمة البشرية وكذلك علماء الطب بالأدوية بمصر هم وسيلة وسبب لتحقيق الشفاء للمرضي بأمر الله تعالى.

• ومع الأدوية المذكورة للأطباء والوصفات العلاجية بالأعشاب لما ذكر وتفصيلاً بداخل الكتاب تحقق انخفاض أنزيمات الكبد إلى معدلها الطبيعي كما وضحته التحاليل الطبية التالية:

-
- ١- بداية أول المرض بالفحص والتحليل لوظائف الكبد:-
- ٢٩/٧/٢٠٠١ - مستشفيات جامعة الزقازيق.
 - ٥/٨/٢٠٠٢ - عينة دم "بنك الدم" مستشفيات جامعة الزقازيق لمعرفة "فيروس C" من عدمه.
 - ٢٧/٥/٢٠٠٢ - مستشفيات جامعة الزقازيق.
 - ٢٧/٨/٢٠٠٢ - الهيئة العامة للتأمين الصحي - فرع شرق الدلتا.
 - ١٨/١١/٢٠٠٣ - مستشفيات جامعة الزقازيق.
- ٢- لانخفاض الأنزيمات إلى معدلها الطبيعي وفي خلال فترة العلاج المذكورة بالأدوية والأعشاب الطبية وبإلهام من الله العلي القدير قمت بالاعداد والجمع لتسطير كتابي هذا - شامل جامع لنخبة ممتازة من علماء الطب بالأعشاب بالعصر الحديث والقديم وكذلك الباحثين والأساتذة والعلماء بعلوم الزراعة وتكنولوجيا الاغذية بمراكز البحوث المصرية والعالمية وغيرها وإشادة أساتذة وأطباء وعلماء الطب بالأدوية بأن العلاج بالأعشاب يتميز بكفاءة عالية في مهاجمة الفيروس ويتميز بقلة الآثار الجانبية.

راجع صور التحاليل بالصفحات التالية



Pt. Name : علي كبرياوي Date 29/7... / 2001

Test	Results	Normal
Total bilirubin	1.4	(0.0 - 1.0)
Direct bilirubin	0.7	(0.0 - 0.2)
Total protein	7.3	(6.4 - 8.2)
Albumin	4.4	(3.5 - 5.3)
ALT	118	(up to 40)
AST	107	(up to - 37)
Alk, phosphatase	35	(90 - 290)
Urea	5.8	(20 - 50)
Creatinine	89	(0.5 - 1.4)
Uric Acid	—	m (3-7) f (2-6)
Glucose	—	(70 - 110)
CPK	—	m (25 - 195) f (25 - 170)
LDH	—	(280 - 480)
s. Cholesterol	130	(160 - 240)
s. Triglycerides	—	(60 - 160)

Signature

Zagazig University hos.
Clin. Pathol. Dept.
Emergency lab . 19



Pt. Name : محمد كرم Date 27/5/2007 19.9

Test	Results	Normal
Total bilirubin	()	(0.0 - 1.0)
Direct bilirubin	()	(0.0 - 0.2)
Total protein	()	(6.4 - 8.2)
Albumin	()	(3.5 - 5.3)
ALT	()	(up to 40)
AST	()	(up to - 37)
Alk, phosphatase	()	(90 - 290)
Urea	()	(20 - 50)
Creatinine	()	(0.5 - 1.4)
Uric Acid	()	m (3-7) f (2-6)
Glucose	()	m (25 - 195) f (25 - 170)
CPK	()	(70 - 110)
LDH	()	(280 - 480)
s. Cholesterol	()	(160 - 240)
s. Triglycerides	()	(60 - 160)

Signature



مستشفيات جامعة الزقازيق
بنك الدم - معمل السيرولوجي

نتيجة تحليل

اسم المريض : القسم :
رقم الإيصال : التاريخ : ٢٠٢٠ / ٨ / ٢٤

HCV Ab by Elisa
HBs Ag by Elisa
HIV by Elisa
RPR

(post)
(neg)
(neg)
(neg)

محرراً في : ٢٠٢٠ / ٨ / ٢٥

يُعتمد ، مدير البنك

اسم الفاحص

.....

.....

(نموذج ت . ص ١٥٥ ق)

(من أجل صحة أفضل لجميع المصريين)

الهيئة العامة للتأمين الصحي

فرع شرق الدلتا

Name علي محمد محمد

Ref. No.

Date ٢٠١٨ / ١٢ / ٢٧

REPORT

S-GOT

2.7

ml

S-GPT

2.5

ml

(upto 120)

S-T.Bilirubin

0.6

ml

(upto 1.0 ml)

S-Alb

3.9

ml

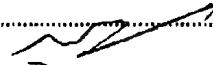
(3.5-5 ml)

T-protein

7.0

ml

(6-8 ml)





مستشفيات جامعة الزقازيق
قسم الباثولوجيا الاكلينيكية
Bayer Advia 1650 Chemistry Analyzer

Name : على عامر محمد

Lab. No. : 130

Reg Date : 18/11/2003

Location : ابصر

بعد العلاج
بالاعشاب

Clinical Chemistry Report

Test	Result	Unit	Normal Range
------	--------	------	--------------

Glucose	83.0	mg / dl	(70 - 110)
---------	------	---------	--------------

Liver Function

S.Bilirubin.(Total)	1.3	mg / dl	(0.3 - 1.2)
---------------------	-----	---------	---------------

S.Bilirubin (Direct)	0.5	mg / dl	(Up to - 0.2)
----------------------	-----	---------	-----------------

Total Protiens	7.7	g / dl	(6.4 - 8.3)
----------------	-----	--------	---------------

S.Albumin	4.5	g/dl	(3.5 - 5.3)
-----------	-----	------	---------------

S.G.P.T (ALT)	46.0	U / L	(Up to - 40)
---------------	------	-------	----------------

S.G.O.T (AST)	40.0	U / L	(Up to - 40)
---------------	------	-------	----------------

Kidney Function

Blood Urea	30.0	mg / dl	(15 - 50)
------------	------	---------	-------------

S.Creatinine	0.8	mg / dl	(0.5 - 1.4)
--------------	-----	---------	---------------

BUN	14.0	mg/dl	(6 - 20)
-----	------	-------	------------

Signature

الباب الأول

الأعشاب الطبية والمواد الغذائية وأثرها على صحة الإنسان

الفصل الأول : الأعشاب والنباتات الطبية

- ١- الأعشاب والنباتات كمجموعات علاجية
- ٢- الأهمية الطبية والغذائية للأعشاب والنباتات الطبية والعطرية

الفصل الثاني

- ١- الفاكهة في القرآن الجنة.
- ٢- الزيوت النباتية وأهميتها العلاجية.
- ٣- السواك وأهميته الطبية.
- ٤- نباتات الحبوب والبقول في الغذاء والأهمية الطبية

الفصل الثالث: الغذاء المتداول يومياً

- ١- عسل النحل وغذاء الملكات والأهمية الغذائية والعلاجية.
- ٢- العسل الأسود
- ٣- المرببات
- ٤- الألبان ومنتجاتها المختلفة في الغذاء والعلاج.
- ٥- جداول المواد الغذائية النموذجية المطلوبة يومياً.
- ٦- الماء أرخص دواء.
- ٧- الخميرة بيره.
- ٨- التفاح وخل التفاح.
- ٩- عيش الغراب.

الفصل الرابع:

سيدتي الجميلة ... جمالك في الأعشاب

الفصل الأول

الأعشاب والنباتات الطبية

١- الأعشاب والنباتات كمجموعات علاجية (*)

تم تقسيم الأعشاب والنباتات طبقاً للبحوث العلمية الكثيرة، إلى مجموعات مختلفة تشمل كل مجموعة علاج لمختلف الأمراض، ومعالجه عيوب سوء التغذية الناتجة عن الإصابة بالأمراض التي يتعرض لها الإنسان نذكر خصائص هذه النباتات كما بينته البحوث التي أجريت عليها قديماً وحديثاً ولا تزال الأبحاث مستمرة حتى عصرنا هذا كما يلي:-

١- النباتات والأعشاب القاتلة للميكروبات والجراثيم...

أ- الكافور- القرنفل تحتوي علي زيوت طيارة قاتلة للميكروبات

ب- قشور الرمان والجميز تحتوي علي حمض التينك الذي يوقف نمو الميكروبات ويقضي عليها وغيرها مما استعمل في علاج الجروح والحروق.

ج- السنكونا يحتوي علي (الكينين) الذي يعالج الملاريا

د- نبات عرق الذهب الذي يحتوي علي مادة "الأمينين" الذي يفتك بطفيل الدوسنتاريا.

هـ- البصل- الثوم- الكرنب مثال الثوم الذي يحتوي علي مادة "الأثيدول" الذي يستخدم بنجاح في قتل ميكروب حمى التيفوئيد.

و- الكركديه شراب حمضي لذيق الطعم له القدرة علي قتل الميكروبات بالإضافة إلي كونه كمطهر قوي- راجع الأعشاب الطبية - الكركديه لمعرفة فوائده.

٢- النباتات والأعشاب التي تطرد الديدان:

أ- قشور الرمان وثمار الحنظل ونبات شرخس الذكر والشيخ والسترمس - الكزبرة- والتيليو- وبذور ثمار الماتجو والكركديه، والثوم والحلبة- والخلة.. كل هذه النباتات لها القدرة علي طرد الديدان وقتلها بداخل الأمعاء مثال ذلك الدودة الشريطية يقضي عليها الترمس ونباتات تقلل من تكاثرها وتقضي عليها مثل الكزبرة والتيليو ونباتات تساعد علي إتفصال وطرده ديدان الاسكارس مثل الثوم والحلبة والشيخ، كل هذه النباتات تشبه في تركيبها لمادة "البلاثيرين" القاتلة للدودة الشريطية.

(*) كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.

٣- نباتات وأعشاب للإمساك والاسهال:

أ- الإمساك: نبات التمر هندي لمنع الإمساك، الفجل والملوخية ملينات لمعالجة الإمساك لوفرة الخيوط السيلولوزية بها، وكذلك نباتات مثل الترمس والخبيزه، وبذور ثمار المانجو والبلح وأوراق العنب تستعمل كمليّنات لمعالجة الإمساك.

ب- الاسهال: الرمان لاحتوائه علي أملاح الحديد وحمض التينك الذي يقلل من حركة الأمعاء فيسبب الإمساك، وكذلك الشاي لمعالجة الاسهال بغليه بالماء لإحتوائه علي حمض "التننك" القابض لنباتات الرجلة والبقدونس والكرفس ولب الكوسة والبطيخ والجزر والكرديه والتيليو والحلبة والكرابية كلها لها صفه قابضة لمعالجة الاسهال.

٤- نباتات وأعشاب لها تأثير هرموني أنثوي:-

الهرمونات الأنثوية أو "الستروجينات" التي يفرزها المبيض في المرأة ومعروف أن هذه الهرمونات تتحكم في الأعضاء التناسلية للإثني...
البرسيم... والينسون وخلصه زيتة لهما تأثير هرموني زيت الينسون بكمية قليلة يقوي فعل الهرمون الذكري لذلك ننصح الرجال بعدم تعاطيه بكميات كبيرة لأنه يضعف من قواهم الجنسية.

العرقسوس وزيت بذر الرمان لهما تأثير هرموني أنثوي.

٥- نباتات وأعشاب ذات تأثير هرموني ذكري:-

الهرمون الذكري يعرف "بالتستسترون" وتفرزه الغده التناسلية في الرجل وهو يتحكم في الجهاز التناسلي والوظائف التناسلية للذكور.
أ- فقد عرف البصل، الحمص لمعالجة الضعف الجنسي- أوراق التوت تزيد وزن الحويصله المنوية وغيرها من النباتات والأعشاب الأخرى وقد عرف أن البصل له تأثير هرموني ذكري "أندروجين" وأنه يقوى من القدرة الجنسية والذكريه لدى الرجال.

٦- نباتات لها تأثير هرموني إنقباضي:-

أ- لها القدرة علي التأثير علي عضلات الرحم عند المرأة مما ينشط إنقباضها مما يساعد علي نزول الجنين وإتمام عملية الولادة بسهولة مثل نبات الترمس، والبلح لها تأثير إنقباضي علي الرحم خصوصاً قبل الولادة -راجع الفصل الثاني "التمر غذاء العرب المخصب" بهذا الباب.

ب- بذور الملوخية وجذور القطن يستخدمان بسهولة نزول دم الحيض.

ج- الخيار والبسلة والحلبة وشواشي الذرة كلهم لهم تأثير انقباضي علي العضلات الرحميه لذلك يجب عدم الإكثار من تناولها بالشهور الاولى خوفاً من حدوث الاجهاض وهذه النباتات تشبه في عملها هرمون "البتيوترين" الذي يساعد علي الولادة وسهولة دم الحيض

٧- نباتات وأعشاب لها تأثير في خفض نسبة السكر:-

هذه النباتات تشبه في عملها هرمون الأنسولين الذي يفرزه البنكرياس

أ- مثل ورق التوت وورق الصفصاف الذي يحتوي علي مادة "الساليسين" وجد أن لهما القدرة علي خفض نسبة السكر في الجسم

ب- عرف الكرنب لإحتوائه علي مادة الكبريت له تأثير قوي في خفض السكر إذا تناول الإنسان عصارتة.

ج- البصل وخميرة البيرة والسريس والفول الأخضر لهم بعض التأثيرات في خفض السكر خصوصاً البصل

٨- نباتات وأعشاب لها تأثير في خفض ضغط الدم:-

أ- الكركديه، شواشي الذرة لهما تأثير علي الأوعية الدموية لا علي القلب مما يخفض الضغط لمدة طويلة.

ب- الدوم والهالوك لهما تأثير قوي في خفض ضغط الدم وكذلك البصل - التفاح - القمح - الخميرة بيرة - عسل النحل وغذاء الملكات - التمر هندي - الفراولة - الثوم - الكزبرة - الشمر والموز... الخ.

٩- النباتات والأعشاب الطبية وحماية الشيخوخة (*)

- دور الطب الشعبي في محاربة الشيخوخة والحماية من الأمراض وإكساب الجسم الطاقة والحيوية والنشاط فعليك بهذه الأطعمة والنباتات الطبية التالية:-

١- غذاء ملكات النحل - حبوب اللقاح (طلع النخل).

٢- عصير العنب.

٣- خميرة البيرة.

٤- اللبن الرايب - الزبادي.

٥- مادة السلينيوم.

٣- جذور الجيزلينج.

بالإضافة إلى المواد الغذائية الأخر المساعدة وتشمل:

١- الزيوت النباتية.

٢- الماء.

٣- الفواكه "مربي الخوخ - السفرجل - الجوز".

٤- الفيتامينات والهرمونات.

(*) من كنوز الطب الشعبي: دكتور أيمن الحسيني.

- راجع الفصل الثاني: الفواكه - الزيوت النباتية "زيت الزيتون..."
 - راجع الفصل الثالث: عسل النحل وغذاء الملكات - لبن الزبادي - اللبن الرائب - جداول المواد الغذائية - الماء - الخميرة بيرة.
- مادة السلينيوم:

هذه المادة تؤخر مظاهر الشيخوخة وتجدد النشاط والحيوية. وهناك أدوية تباع بالصيدليات تدخل هذه المادة في تركيبها ولكن الأطعمة الموجودة فيها مثل: الثوم - البصل - الأسماك - كل المأكولات البحرية.

جذور الجيزلينج^(*):

هذه النباتات تزرع في الشرق الأقصى، والطب الصيني استفاد من جذورها ووصفها بأنها مزيلة للإرهاق ومجددة للشباب والحيوية وقد أنتجت شركات الأدوية مقويات طبيعية من مادة هذه الجذور تباع في الصيدليات مثل (جينسانا Gensana) ولها أسماء أخرى مختلفة.

نود القول والحقيقة بأن العلم الحديث أخذ اكتشافه وأبحاثه العلمية وإجراء التجارب على الأعشاب في الوصفات القديمة وبيان أثرها عملياً على الأمراض المختلفة نتيجة بذلك تم اكتشاف العديد من الأدوية والعقاقير التي تملأ الصيدليات حالياً.

والحقيقة كما أقرها علماء الطب والباحثون بعلم الأعشاب والنباتات الطبية والعودة إلى الطبيعة العودة إلى العلاج بالأعشاب التي لا ضرر - ولا آثار جانبية كما في العقاقير والأدوية الكيماوية التي تسمم أجسامنا وتعالج شئ أما "مرض بالجسم" وتهدم خلايا أخرى بالجسم وتترك آثاراً جانبية وسموماً قد يعجز الكبد عن التخلص منها.

إننا نعيش عصر الأمراض المزمنة وانتشارها يعود إلى طريقتنا الخاطئة في - العلاج وتناول الأدوية الكيماوية دون استشارة الطبيب المختص، وإهمال جانب مهم في تناول والتداوي بالأعشاب وعلاج الأمراض للوصفات العلمية الحديثة كما أمرنا علماء الطب وكذلك الوصفات العلاجية القديمة كما أقرها علماء العرب قديماً مثال: ابن سينا - وداود الانطاكي وغيرهم...

بناءً على هذا التقسيم تطرق لي التنظيم للوصفات العلاجية لكل مجموعة من الأمراض المنتشرة التي تصيب جسم الإنسان بدءاً من الجهاز التنفسي والأعشاب التي تعالج أمراضه وكذلك الجهاز الهضمي والأعشاب التي تقيه وتعالجه إلى آخر كل هذه

(*) من كنوز الطب الشعبي: دكتور أيمن الحسيني.

الأجهزة وأمراضها وطرق علاجها بالأعشاب لجسم الإنسان كما سيأتي تفصيله وطرق العلاج بالوصفات النباتية والعشبية "بالباب الثاني".

٢- الأهمية الطبية والغذائية للأعشاب والنباتات الطبية والعطرية^(*)

في هذا الفصل نبذة بسيطة عن كل عشب ونبات من حيث القيمة الطبية والغذائية لجمع وحصر أكثر من ١٠٠ (مائة نبات) من الأعشاب والنباتات الطبية والعطرية وكذلك نباتات محاصيل الخضر - الحبوب والبقول - بعض أشجار الفاكهة والأشجار الخشبية والطبية ذات القيمة العالية ونباتات الزينة المختلفة. استخدام هذه الأعشاب والنباتات الطبية والعطرية والأشجار في الوصفات العلاجية للأمراض المنتشرة (علاج الأمراض عامة - علاج الأنيميا والضعف العام).

(*) كتاب زاد المعاد ، الطب النبوي: ابن قيم الجوزية

- تذكرة داود الأنطاكي.

- كتاب الأعشاب والجنس - من كنوز الطب الشعبي: الدكتور أيمن الحسيني.

- كتاب إنتاج النباتات الطبية والعطرية: الدكتور جمال عطا عطا بشر.

- كتاب بساتين الخضروات: للدكتور عز الدين فراج.

- كتاب العلاج بالأعشاب: للكاتبة الإسلامية نجوى حسين عبدالعزيز.

- كتاب وزارة الزراعة بالقاهرة (الصحيفة الزراعية - النشرات - مجلة الإرشاد الزراعي).

- النباتات الشوكية والعصارية للدكتورة: شادية قطب أحمد - معهد بحوث البساتين

- وزارة الزراعة - القاهرة.

(جدول بأسماء الأعشاب والنباتات الطبية والعطرية)

م	اسم العشب والنباتات	م	اسم العشب والنباتات	م	اسم العشب والنباتات	م	اسم العشب والنباتات
١	الحبة السوداء حبة البركة	٢٧	حب العزيز	٥٣	الحلب	٧٨	الأقحوان
٢	الحلبة سلطانة الأدوية	٢٨	القرقة	٥٤	المستكى (مصطكى)	٧٩	حشيشة الدينار
٣	المسك والغير	٢٩	القرنفل	٥٥	الشيخ	٨٠	حشيشة الليمون
٤	العود	٣٠	الدوسية	٥٦	اللوز	٨١	السذاب
٥	الريحان	٣١	شوكة الجمل	٥٧	الفسي	٨٢	لسان الحمل
٦	شقانق النعمان	٣٢	الخرشوف	٥٨	الشبت	٨٣	البنفج
٧	الكاشمر الرومي	٣٣	شراب الزنجبيل	٥٩	الجرجير	٨٤	العتر
٨	الخلف	٣٤	المحلب	٦٠	الكراث	٨٥	زهرة اللوتس
٩	النعناع	٣٥	اليانسون	٦١	الجزر	٨٦	شجرة اللورا
١٠	البابونج	٣٦	الكمون	٦٢	الثوفان	٨٧	شجر الصفصاف
١١	البردقوش	٣٧	الكزبرة	٦٣	البقدونس	٨٨	الكتان
١٢	الشاي	٣٨	شراب الكرآوية	٦٤	الكرفس	٨٩	القهوة البن
١٣	البلوط لحاء - قشر	٣٩	الزعتر البري	٦٥	الفجل	٩٠	الشعير
١٤	الجنجان	٤٠	الكينا شراب	٦٦	الشيكوريا	٩١	الهندباء الهندباء
١٥	الزعفران	٤١	الصبار الصبر	٦٧	الكرنب	٩٢	الشطه
١٦	الشمر	٤٢	الطفاير	٦٨	القرنبيط (الزهر)	٩٣	نبات الألف ورقة أو الحزنيل
١٧	الحبهان الهيل	٤٣	التمر هندي	٦٩	السلق	٩٤	الدوم
١٨	جوزة الطيب	٤٤	الكرديه	٧٠	الخبيزة	٩٥	الهالوك
١٩	أبوفرة الكستنه	٤٥	الروند	٧١	السعد	٩٦	القمح
٢٠	الحمص	٤٦	الخروب	٧٢	الزربيج	٩٧	الذرة
٢١	حب الرشاد	٤٧	أوراق الجوافه	٧٣	الثوم	٩٨	الحميض
٢٢	الميراميه	٤٨	الكافور	٧٤	البصل	٩٩	الفراولة
٢٣	القضاء	٤٩	الكاد الهندي	٧٥	الباسمين	١٠٠	الكتير
٢٤	النبق	٥٠	السينامكي	٧٦	الورد البلدي	١٠١	شجرة السنط
٢٥	العرقوس	٥١	اللبن الذكر الكندر	٧٧	الترمس	١٠٢	نبات الخردل
٢٦	قشر الرمان	٥٢	التليو (الزيفون)				

١- الحبة السوداء « حبة البركة »

قال رسول الله ﷺ: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام» والسام: هو الموت «أخرجه البخاري و مسلم»
حبة البركة:

- ١- نبات عشبي طبي من الفصيلة الحورانيه
- ٢- تنتشر زراعتها بمصر - وتزرع في شهر أكتوبر ، نوفمبر
- ٣- لونها أسمر مثل حبة السمسم
- ٤- تسمى في مصر بحبة البركة « الحبة السوداء أو الكمون الأسود » وفي اليمن تسمى « بالقحطة » ، وفي السعودية « بحبة البركة » ، وفي إيران « بالشونيز » وكذلك تسمى « بالبشمة ».

أهمية حبة البركة الطبية وتركيبها من العناصر والمعادن الغذائية :-

- ١- عناصر فعالة طبية النكهة مثل :-
(الفوسفات - الحديد - الفوسفور - الكربوهيدرات)
 - لهم فوائد عظيمة لجسم الإنسان في علاج السعال و الربو ، آلام المعدة و الأسنان .
 - ٢- الزيوت ومنها الطيارة والتي هي سر من أسرارها بنسبة ٣٠ - ٣٥ ٪ تقريباً مثل زيت النيجالون « Nigelione »
 - ٣- تحتوي علي مضادات حيوية قاتلة للفيروسات و كذلك الميكروبات و الجراثيم !! وتعالج السكر - ونزلات البرد - آلام المفاصل و الظهر.
 - ٤- يوجد بها الكاروتين المضاد للسرطان !! علاج التهاب الكلى و المثانة.
 - ٥- تنشط جهاز المناعة بجسم الإنسان ولها القدرة على مقاومة الأمراض خاصة تليف الكبد في مصر !!
- « حبة البركة » قال عنها ابن قيم الجوزيه في كتابة « زاد المعاد » وقوله تعالى عنها: ﴿ تَدْمُرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا ﴾ (الاحقاف: ٢٥) مثل قوله « شفاء من كل داء ».

وقد نص صاحب (القانون) ابن سينا : هي نافعه من جميع الأمراض الباردة و الحارة اليابسة.

- ١- مذهبة للنفخ و الرياح مفتحة للسدد وحمى الربع والبلغمية .
- ٢- إذا دقت وعجن بالخل وشرب بالماء الحار أذاب الحصاة التي بالكليتين و المثانة - وتدر البول و الحيض و اللبن للأمهات المرضعات .

- ٣- إذا عجنت بماء الحنظل الرطب أو المطبوخ تفيد في إخراج الدود - ويجلو ويقطع ويشفي من الزكام - وعلاج الجرب وحب الشباب.
- ٤- الدهان بزيت حبة البركة نافع لداء الحبة والثآليل^(٢) وإذا شرب منه مثقال^(٣) بماء نفع في ضيق التنفس - وضماده ينفع في الصداع .
- ٥- إذا طبخت حبة البركة بخل نفع من وجع الأسنان " كمضضة "
- ٦- إذا دق ناعماً ثم نقع في زيتها وقطر في الأنف ٣-٤ قطرات نفع من الزكام العارض مع العطاس الكثير.
- ٧- إذا أحرق^(٤) وخلط بشمع مزاب بزيت السوسن أو زيت الحناء يطفى بها الحروق الخارجية من الساقين بعد غسلها بالخل نفعها وأزالها.
- ٨- إذا سحقت وخلطت بالنحل وطفى به البرص والبهق الأسود والحزاز الغليظ نفعها وأبرأها.

أهمية حبة البركة كما قال عنها الأطباء في عصرنا الحديث :-

- ١- يوجد بها هرمونات جنسية مقوية و مخصبة ومنشطة !!
 - ٢- يوجد بها مدرات للبول و الصفراء - علاج أمراض الكبد والمرارة .
 - ٣- تحتوي على أنزيمات هاضمة و مضادة للحموضة !!
 - ٤- تحتوي على مواد مهدئة ومنبه هذا بجانب فوائدها السابقة بالشرح.
- كم فيها من عجائب وأسرار ومنافع لو يبحث الباحثون فلسوف يجدون أنها تغني عن الصيدلية والطبيب ولكن لمن هم ؟
- الذين على اعتقاد ويقين بذلك ولقول سيد المرسلين و طبيب الحائرين , طب القلوب ودوائها وعافيه الأبدان وشفائها سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وجاء عنها بالأبحاث العلمية حديثاً بالآتي:-
- وذكر الأستاذ الدكتور / أحمد القاضي - عالم مصري مقيم بأمريكا ويعمل مديراً لمستشفى

- ١- « أكبر كلينتيك » بولاية فلوريدا عن الفوائد العظيمة لحبة البركة في بحث له :-
- ١- قال في بحثه أنه يعالج بها بعض حالات الإيدز فأعطت نتائج طبية .

(-) الثآليل: الكالو أو عين السمكة (السنط).

(-) المثال وزنه = ٤,٦٨ جرام.

(-) المراد هنا إذا أحرق: هي حبة البركة.

٢- في مؤتمر موسكو في الإعجاز العلمي [للقرآن الكريم] . كان البحث الذي ألقاه الدكتور - سالم نجم - أستاذ الأمراض الباطنية - بطب الأزهر - كان " يدور حول أثر الحبة السوداء على جهاز المناعة " بأنها تقوم بتنشيط جهاز المناعة و القضاء على الأمراض بصفة عامة لكفاءة وحصانة الإنسان التي تتبع من أجهزته المناعية.

٣- بعد ذلك ركز الدكتور سالم نجم على البحث الذي قام به الدكتور / حسن البنا عبد العزيز :-

وهو بحث تقدم به لنيل درجة الدكتوراه بكلية الطب. وكان تحت إشراف زملاء له بالكلية حول أثر الحبة السوداء على أجهزة المناعة لمرضى تليف الكبد في مصر.

والذي يمكن استخلاصه من نتائج هذا البحث بعيداً عن المصطلحات العالمية

....

٤- أن الحبة السوداء تنشط جهاز المناعة لدى الإنسان , وبذلك تساهم مساهمة إيجابية في قدرة الإنسان على مقاومة الأمراض و علاجها.

وصدق رسول الله ﷺ في حديثه [بأنها شفاء لكل داء] .

في نهاية الثمانينات قام الباحثين [الدكتور القاضي - وقنديل] في أمريكا بدراسة الآثار الإيجابية للحبة السوداء و قدرتها على تقوية أجهزة المناعة لدى المريض .

٥- بدأ بعدها اهتمام شركات الأدوية بهذا النبات العظيم , واستخدامه في كثير من صناعة الأدوية والعقاقير الطبية في عصرنا الحديث وكذلك استخدامها في صناعة مستحضرات التجميل.

لازالت مراكز الأبحاث الطبية تكتشف فوائد و مزايا جديدة لهذه الحبة السوداء خاصة . والأعشاب و النباتات الطبية الأخرى

٢- الحلبة « سلطنة الأدوية »

- الحلبة نبات عشبي معروف لنا جميعا .
- تزرع كمحصول أساسي في كثير من بلدان العالم - حبوبها صفراء يابسة .
- أطلق العرب عليها قديماً « سلطنة الأدوية ».
- تعتبر الحلبة من أقدم النباتات و البذور الطبية استعمالاً في العلاج و الغذاء .
- يذكر عن النبي ﷺ أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة , فقال :

(إدعوا له طبيباً . فدعي الحارث بن كلدة^(١) ، فنظر إليه . فقال أليس عليه بأس . فاتخذوا له فريقه ، وهي الحلبة مع تمر عجوة رطب يطبخان ، فيحساهما ، ففعل ذلك ، فبرئ). أخرجه أبو داود

قال عنها رسول الله ﷺ : « استشفوا بالحلبة »

قال بعض الأطباء : لو علم الناس منافعها لشتروا بوزنها ذهباً "

• وقال عنها ابن قيم الجوزية في كتابه : « زاد المعاد في هدى خير العباد » :-

١- الحلبة إذا طبخت بالماء ، لينت الحلق والصدر والبطن ، تسكن السعال والخشونة والربو ، وعسر النفس ، وتزيد في الباه^(٢) ، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير . يصبغ ويداوى بها .

٢- إذا شربت مع وزن خمس دراهم^(٣) فوه^(٤) أدت الحيض [الفوه : نبات له عروق حمراء ويسمى عروق الصباغين]

٣- إذا طبخت وغسل بها الشعر عالجت قشرة الرأس .

٤- إذا طبخت الحلبة بالتمر أو العسل أو التين وأكلت على الريق حللت البلغم اللزج العارض في الصدر ، ونفعت من السعال .

٥- وقد ذكرها العلامة ابن البيطار في كتابه « الجامع لمفردات الأدوية والأغذية » فقال الحلبة : تزيد الباه .

٦- وقد ذكرها الشيخ ابن سينا في كتابه « القانون » بأنها مقوية للباه ، وخاصة الحلبة المطبوخة بالعسل ، وتحتوي على زيت من مواد قلبية أهمها :

١- التريجونين " تريجونين " Trigonelline

٢- الكولين Choline

(١) الحارث بن كلدة : ثقفى من الطائف . عاش في الجاهلية و الإسلام ، ورحل بلاد

فارس و أخذ الطب من أهلها ، ترجمه الحافظ في " الإصابة " ونقل عن أبي حاتم .

(٢) الباه (القدرة والقوة الجنسية) .

(٣) الدرهم وزنه = ٣,١٢ جرام .

(٤) فوه: نبات من فصيلة الفويات ساقه مشعبة غليظة، له عروق دقاق طوال حمراء

يصبغ ويداوي بها، وتسمى عروق الصباغين.

أهمية فوائد الحلبة العلاجية :-

- ١- زيت الحلبة علاج للنفساء و المرضعات إذا يؤدي إلى كثرة إفرازات اللبن .
« وأصبح الآن يوجد أدوية طبية عن الحلبة » .عبارة عن خلاصات الحلبة تصنع خصيصاً لهذا الغرض.
- ٢- يفيد زيت الحلبة في نمو الثديين وتقوية غدها عند الفتيات في سن المراهقة وخاصة التي يعانين من هزال وضعف في الثديين لاحتوائها على نسبة عالية من البروتين وتدخل في صناعة الخبز.
- ٣- إذا غليت الحلبة مع التين والتمر والسكر تعالج أمراض الصدر المزمنة والكحة والربو.
- ٤- إذا طحنت وأخذ منها ملعقة على الريق لعلاج مرض السكر.
- ٥- يفيد زيت الحلبة كعامل مدر للطمث ومنظم للدورة الشهرية وحيث أن الحصول على زيت الحلبة من العمليات الخاصة المكلفة فانه ينصح باستعمال شراب الحلبة بدلاً من زيت الحلبة يؤدي نفس الفائدة والعلاج لشراب الحلبة المحلى بالعسل بنوعية وسكر نبات .
- ٦- الحلبة طاردة للريح بالبطن.
- ٧- يصفى الصوت .
- ٨- تسكن السعال والربو.
- ٩- الحلبة جيدة لحالات الإمساك مسهلة .
- ١٠- تستعمل كغرغرة لالتهاب اللوزتين و الدفتيريا .

ويحضر شراب الحلبة كالتالي :-

يتم نقع البذور في الماء البارد بعد تنظيفها بمعدل ملعقتين / كوب من الماء البارد , وذلك لمدة ثلاثة ساعات بعدها ترفع على النار لتغلي لمدة دقيقة واحدة .
الجرعة : يؤخذ من هذا المغلي ٢ - ٣ أكواب في اليوم ويفضل أن يحلى بالعسل بدلاً من السكر .

وصفة كانت تقدم للنساء النفساء و لمرضعات فعلاً وهي تحتوي على:-

« العسل الأسود - "عسل قصب السكر" مع الحلبة

يتم غلي الحلبة ويضاف لها العسل الأسود وتقدم للمرأة النفساء والمرضعة فإنها مفيدة حيث تمدّها بالآتي :-

- ١- بالطاقة والحيوية والنشاط - مقوي عام - توافر العناصر المعدنية والفيتامينات والبروتين .

- ٢- إمدادها بعنصر الحديد المتوفر في العسل الأسود بكثرة وكذا فوائده العظيمة .
- ٣- كثرة إفراز اللبن اللازم للطفل الرضيع عند الرضاعة .
- هذا بجانب فوائدها الأخرى الموجودة بهذا البحث .
- وكانت نتائجها جيدة وفعالة حتى شاعت لدى أهل القرية بالريف المصري كما قال عنها الشيخ ابن سينا في كتابه (القانون في الطب) .
- في حالة الإمساك : نصف ملعقة حلبة مطحونة / كوب ماء محلى ساخن صباحاً ومساءً .
- غلي الحلبة مع التين والتمر والسكر يعالج : أمراض الصدر المزمنة والكحة والربو وضيق التنفس .

- ٣- المسك و العنبر : قال النبي ﷺ (أطيب الطيب المسك)
- قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابه « زاد المعاد في هدي خير العباد »
- ١- العنبر : يقال هو نبات ينبت في قعر البحر ، فيبتلعه بعض دوابه ، فإذا ثملت منه قذفته رجيعاً ، فيقذفه البحر إلى ساحله .
- ٢- قيل أنه ظل ينزل من السماء في جزائر البحر فتلقفه الأمواج إلى الساحل .
- ٣- قيل أنه جفاء من جفاء البحر ، أي : زيد وقيل روث دابة بحرية تشبه البقرة .
- ٤- وقال صاحب « القانون » ابن سينا : وهو فيما يظن ينبع من عين في البحر .
- العنبر هو أحد أنواع الطيب ، فهو أفخر أنواعه بعد المسك .
- ألوان العنبر مختلفة منها :-
- ١- الأبيض . ٢- الأشهب . ٣- الأحمر . ٤- الأصفر .
- ٥- الأخضر . ٦- الأزرق . ٧- الأسود . ٨- وذو الألوان .

- أجود أنواع العنبر هو :- الأشهب ثم الأزرق ثم الأصفر .
- و النوع الرديء هو الأسود .
- وفوائد العنبر الطبية والمسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها وهو الذي تضرب به الأمثال وتشبه به غيره ولا يشبه بغيره وهو كثنان الجنة .
- ١- مقوي للقلب ، والدماغ ، والحواس ويقوي الأعضاء الباطنة شرباً وشماً .
- ٢- يستعمل كمقوي للجماع كما قال عنه الدكتور الأزهري وقال عنه يعالج حالات الشلل .
- ٣- نافع من الفالج^(١) وللقوة .

(١) الفالج: هو الشلل.

- ٤- طارد للبلغم ، وطارد للريح بالأمعاء الغليظة .
- ٥- يعالج التهاب المعدة، ويبطل عمل السموم، وينفع من نهش الأفاعي .
- ٦- نافع للسدد إذا شرب أو طلى به من الخارج ، يسر النفس ويقويها ويجلو بياض العين وينشف رطوبتها .
- ٧- إذا تبخر به عالج الزكام و الصداع والشقيقة الباردة^(١) .
- ٨- يستعمل الآن طبياً في صناعة العطور.
- وقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قال في المسك : «أطيب الطيب المسك» أخرجه مسلم والترمذي من حديث عن أبي سعيد الخوري رضي الله عنه

٤- العود :

يقال انه شجر يقطع ويدفن في الأرض سنه ، فتأكل الأرض منه مالا ينفع ، ويبقى عود الطيب ، لا تعمل فيه الأرض شيئاً ، ويتعفن منه قشرة ومالا طيب فيه.

..... الأنواع هي: الهندي وهو أجوده- الأسود والأزرق- الصلب- الرزيم- الدسم.
وأقله جوده : ماخف وطفا على الماء

فوائد الطيبة :

- ١- هي يفتح السدد - نافع للغازات " الرياح " - يقوي القلب والبدن والحواس والأحشاء.
- ٢- نافع من سلس البول الحادث عن برودة المثانة.
- يخلط مع الكافور عند التجمير^(٢) لإصلاح أحد الأشياء الستة الضرورية التي بإصلاحية صلاح البدن وفي التجمير مراعاة جوهر الهواء وإصلاحه .
- ٣- يستعمل من الداخل والخارج (شراب ودهان)

٥- الريحان :

قد ورد ذكره في القرآن الكريم في قول الله عز وجل: ﴿وَالْحَبُّ ذُو الْعَصْفِ وَالرَّيْحَانُ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾ (سورة الرحمن: ١٢- ١٣)

وعن النبي ﷺ : « من عرض عليه الريحان ، فلا يردّه ، فإنه ضعيف المحمل طيب الرائحة » صحيح مسلم

(١) الشقيقة: هو الصداع النصفي.

(٢) التجمير: هو جمرّة النار (جمر).

الريحان من النباتات الطبية والعطرية والعشبية - له رائحة طيبة مميزة من ضمن نباتات الزينة المعروفة ، والريحان كل نبات طيب الريح. أهل الغرب يخصصونه بالآس، وهو الذي يعرفه العرب من الرحيان، وأهل العراق والشام يخصصونه بالحبق.

أهميته :-

- ١- يساعد على تهدئة الأعصابمفرح للقلب تفريحاً شديداً وشمه مانع للوباء .
- ٢- يستخدم منقوع الريحان ساخناً - لعلاج بعض نزلات البرد - كما قال عنه " ابن قيم الجوزية " في كتابه زاد المعاد .
- ٣- يساعد على تخفيف آلام الدورة الشهرية والشفاء من بعض الأمراض المعدية في الأمعاء ، حبوبه نافعة من نفث الدم العارض في الصدر والرئة .
- ٤- تفيد أوراق الريحان في تخفيف الآلام والأورام الناتجة عن لسعات بعض الحشرات ، وكذلك الأورام الحادثة في الحاليين إذا وضع عليها .
- ٥- هناك نوع من الريحان يعرف باسم « الريحان الليموني » وهو يستخدم طبياً كطارد للغازات ، يحتوي هذا النوع على زيت طيار يساعد على شفاء الجروح والقروح ، يؤدي إلى زيادة نسبة إفراز العرق وبالتالي يخفض من الحرارة المرتفعة ، مدر للبول .
- ٦- يصلح في علاج حالات الأنفلونزا والزكام ، نافع لحالات السعال .
- ٧- يساعد على رفع الحالة المعنوية وإزالة الكآبه - يمنع تساقط الشعر وعلاج للقشرة .
- ٨- أما الريحان الفارسي ويسمى « الحبق » حار ينفع شمه من الصداع إذا رش عليه الماء - يجلب النوم - مسكن للمغص - مقوي للقلب - بذره حابس للإسهال الصفراوي .

٦- شقائق النعمان - نوع الانيمون Anemone

- ١- الساق والأوراق :-استخدمها العشابون المسلمون لزيادة حليب ألام المرضعة وتلطيف آلام الطمث وعلاج الجذام .
- ٢- إزالة الثآليل وعلاج داء الثعلبية وهذه الأعشاب تستخدم بأوراقها وسيقانها وأزهارها .
- ٣- تستعمل في علاج جرب الجلد والأظافر والحكة الناتجة عنهما .
- ٤- تفيد نقع شقائق النعمان (النقع الحار) في علاج تسعة البرد ، ولجذورها تأثير مسكن لآلام الأسنان ، وجع الرأس - التهاب العين .

٧- الكاشم الرومي :

- ١- في علاج سوء الهضم و الغازات التي تصيب المعدة والأمعاء .
- ٢- تفيد جذوره في تدفئة الجسم , علاج عضه الحيوانات والحشرات السامة , منقوع الجذور يفيد في إدرار البول وتلطيف آلام الطمث .

٨- الخلّة :

نبات معروف من النباتات الحولية تنتشر في مصر كنباتات برية، يباع عيدانه الثمرية لاستعمالها في تنظيف الأسنان , وقال عنه" ابن قيم الجوزية " في كتابه « زاد المعاد » لمرض الجذام والخلأ نافع للثة والأسنان، حافظ لصحتها نافع من تغير النكهة.

- ١- بذور الخلّة تستخدم طبياً لإدرار البول وفي حالات المغص الكلوي لتسهيل مرور الحصوات كمشروب ساخن.

- ٢- قد استطاع ابن البيطار الذي عاش في منتصف القرن الثالث عشر ميلادي أن يكتشف مزايا مفعول بذور الخلّة الربانية حيث استخدم مسحوق الخلّة كعلاج ناجح لمرض البهاق . وجاء داؤد الاتطاي بعده في تذكرته الشهيرة فعالية هذه البذور . وقد صدق ما قاله ابن البيطار لما جاء في عام ١٩٧٤ حيث استخلصت مادة كيميائية من نبات الخلّة الربانية تعرف باسم الامويدين Ammoidine . فقد استخدمها فريق من أساتذة الطب للأمراض الجلدية في جامعة بوسطن بنجاح لعلاج مرض البهاق والصدفيه أحد أمراض الجلد وأخطارها .

يوجد نوعان من الخلّة :-

الخلّة البلدي : لعلاج المغص والربو والذبحة , البروستاتا , وإدرار البول وتفتيت الحصى بالكلية ومضمضة الأسنان وتشنجات الحالب والمثانة - وأمراض القلب.

الخلّة الشيطاني: شراب بذور الخلّة الغير بلدي يعالج الثعلبة والصدفية والبهاق لوجود مادتي الأميدين والأمودين، زيوت ثابتة، بروتينات خاصة بجوار الخلين أما الخلّة البلدي تحتوي على خلين، جليكوزيدات ٠,٣% ، ١٥% زيوت ثابتة ، ١٢% بروتين.

٩- النعناع :

نبات طبي متعدد الفوائد، نبات عشبي ذات رائحة ذكية وطعم مبرد لوجود نسبة الزيت المرتفعة.

- ١- استخدمه العشايون القدماء " أطباء المسلمين " في منع القيء .

- ٢- من فوائد النعناع العديدة لعلاج أمراض الجهاز الهضمي والكبد والحوصلية المرارية ، وآلام المعدة ، أوراق النعناع تحتوي على زيت طيار " مادة المنتول " .
- ٣- يفيد في علاج بعض أمراض القلب ، استنشاق بخاره المغلي يساعد على الشفاء من نزلات البرد .
- ٤- يفيد في توترات الأعصاب (مهدئ) ، يفيد في علاج القولون العصبي.
- ٥- يفيد كطارد للغازات وتسكين المغص المعوي والاضطرابات الهضمية.
- ٦- يفيد في علاج التهاب الثدي ، يضاف النعناع بمعدل ملعقة صغيرة / كوب ماء مغلي ويضاف إلى الشاي لإكسابه الطعم المرغوب.
- ٧- تستخدم مادة المنتول "الزيت الطيارة" في علاج أمراض الذكام، ودهان للجبهة لتخفيف آلام الصداع ومهدئ للأعصاب.
- ٨- القضاء على البكتريا الضارة بمعدل ٢ ملعقة صغيرة لكل ٢ كوب ماء مغلي لمدة عشرة دقائق ثم يصفى ويستخدم نصف كوب مرتين في اليوم قبل الأكل بـ ١٥ دقيقة.
- ٩- يضاف إلى الأدوية لإكسابها الطعم المرغوب ، كما يضاف إلى معاجين الأسنان كما يضاف إلى صناعة الحلوى لإكسابها الطعم والنكهة الحسنة المرغوبة.

١٠- البابونج أو عين القط :

- ١- نبات عشبي معروف - يحتوي نورات الزهرية على زيت طيار - يحتوي بذوره على حمض الانيثيميك Anthemic Acid ، كما يحتوي على زيت البابونج الطيار المعروف بخاصيته المطهرة ويستعمل كمطهر للبول ، وعلاج الأمعاء والمعدة وسوء الهضم والصداع .
- ٢- يستخدم مشروبه لتخفيف آلام الدورة ، تنشيط الدورة الدموية ، تسكين السعال ، ملطف ، مدر للبول ، غرغرة للفق واللوذين ، والسعال وبحة الصوت والحنجرة عند التعرض لبخاره ، مفيد للشعر ويعطيه لوناً ذهبياً - كدهان مسكن لآلام الروماتيزم .
- ٣- المنقوع :- تنقع النورات المجففة في الماء الساخن لدرجة الغليان لمدة ساعة بمعدل ملعقة إلى كوب ماء ويترك بعدها ويصفى ويشرب.
- ٤- تغلى الأزهار : يمكن غليها لفترة وجيزة على النار - يترك ليبرد ثم يصفى ويشرب لعلاج وتسكين السعال ومقوي والجرعة الزائدة عن ٢ فنجان أو ثلاثة باليوم تحدث القي.

١١ - البردقوش (المرد فوش) :

المرزنجوش هو نبات كثير الأغصان ينسبط علي الأرض في نباته وله ورق مستدير عليه زغب وهو طيب الرائحة جداً يكثر في دول حوض البحر المتوسط ويعرف في كتب الطب قديماً باسم «مرزنجوش» وفي الشام باسم «مرد» البردقوش نبات عشبي معروف ، أحد النباتات العطرية ضمن التوابل، حيث أن الأوراق المجروشة أو النباتات الكاملة تدخل في صناعة المنتجات الغذائية والدوائية والوصفات الشعبية لاحتوائه على زيت البردقوش الطيار والذي يتكون من :-

التربينول ٢٦ ٪ Terpinol - لينالول ٦ ٪

الكلرفاكرول «جيرانول» ٢٠ ٪ Garvacrol

الكامفور «يرجبنول» ٨ ٪ Gampher

الزراعة : يتكاثر نبات البردقوش بالعقلة الطرفية الساقية في شهر أكتوبر ونوفمبر بأرض المشتل أو بالبذرة في فبراير ومارس.

استخداماته:

- ١ - يدخل في صناعة المنتجات الغذائية كمادة مكسبه للطعم والرائحة يضاف إلى مكعبات اللحوم المختلفة لحفظها من الميكروبات والفطريات لإكسابها الرائحة المميزة.
- ٢ - يدخل في الشوربات والسلطات ، ويضاف إلى الشاي لتحسين طعمه ورائحته .
- ٣ - يستخدم في وصفات الطب الشعبي حيث يتناول منقوعه المغلي في كالأتي :-

منقوعة المغلي أو المستخلص المائي في علاج حالات مثل :-

- أ- طارد للبلغم والغازات .
 - ب- تخفيف آلام الكحة والبرد والزكام .
 - ج- يخفف من آلام ومغص أمراض الكبد والمرارة ومنشط للكبد والطحال.
 - د- تخفيف التقلصات المعوية والمعدية .
- الزيت الناتج منه «الزيت العطري» يدخل في استخدامات كثيرة منها للصناعة والطب الشعبي :

- ١ - يدخل في عمل الروائح والعطور ومستحضرات التجميل .
- ٢ - يدخل في عمل المنظفات مثل الصابون والشامبو .
- ٣ - يدخل في صناعة زيوت الشعر مما يساعد يعمل على تلميعه وجعله ناعماً ورطباً.

٤- يدخل في تركيب أدوية علاج مرض الروماتزم ، الاكزيما والقرح المعوية - مطهر خارجي مفيد لالتئام الجروح وثبت علمياً بأن زيت البردقوش له تأثير مميّز للقضاء على البكتريا الضارة.

٥- يعالج الأرق. ٦- يخفف آلام الطمث.

٧- يعالج احتباس البول .

٨- يستخدم مع بعض النباتات الأخرى ويدخل في بعض تركيبات الأدوية التي تعالج الأمراض العصبية وكذلك يستخدم كمضادات للتشنج.

١٢- الشاي :

أكدت الدراسات أن أوراق الشاي الأخضر تحتوي على صفات وإقية للجسم من خطر الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة وعلى رأسها السرطان. ويحتوي الشاي على مادة الكافيين ذات التأثير المنشط ، والمنبه للجهاز الهضمي.

من أجل كوب شاي صحي ومفيد :-

- ١- يجب الابتعاد عن غلي الشاي بل يفضل شرب الشاي « شاي كشري » لأن غلي الشاي في الماء يعوق الجسم من إمتصاص الحديد والكالسيوم .
- ٢- يجب عدم تناوله بعد الأكل مباشرة حتى يستفيد الجسم من الحديد .
- ٣- يفضل أن يكون الشاي خفيف مع إضافة قليل من الليمون أو اللبن أو حبة البركة على الكوب أو النعناع.

١٣- البلوط :

البلوط شجرة كبيرة تعد من أكبر أشجار الغابات وأقواها، ثماره تقشر وتطحن وتشرب لعلاج الدورة الدموية والأعصاب بمعدل ملعقة صغيرة/كوب ماء مغلي. ويستخدم لحاء شجرة البلوط « القشرة » في كثير من الوصفات العلاجية لاحتوائه على مواد قابضة مثل " التنين - جلوكسون - الكويرستين " يستخدم مغلي القشور « اللحاء » في عمل دش مهبطي لعلاج آلام الحيض - يستخدم كحمام مائي لعلاج حالات سقوط الرحم - يدخل ضمن علاج الكبد مع عسل النحل - ويستخدم المغلي كشراب عند زيادة دم الحيض عن معدله الطبيعي، ويدخل مع الأعشاب الأخرى لعلاج دوالي السابقين

في حالة الشراب بمعدل ٢ ملعقة / لتر ماء - يغلي لمدة ١٠ دقيقة لعلاج الضعف العام وضعف الأعصاب.

في حالة الدش المهبلي بمعدل ملعقة صغيرة / لتر ماء.
• يضاف لحاء البلوط مع غسل النحل وعصير الجزر وقشر البصل لعلاج الأورام والسرطانات.

١٤ - الجنجان :

الجنجان نبات عشبي معمر ، له سيقان ريزومية ملتفة حول بعضها تكسوها أوراق حرشفية ويكثر هذا النبات في الهند والصين.
يوصف هذا النبات انه مقوي للرجبة الجنسية منبه لها إذا شرب منقوعاً في اللبن - يستخدم مسحوق الريزومات كباعث للدفاء في الشتاء و إثارة الأعضاء الجنسية .
أضراره: هذه المنبهات تؤثر على الجهاز العصبي للإنسان حتى تصل به إلى درجة الإدمان .

١٥ - الزعفران :

الزعفران نبات عشبي معمر ، يعرف أيضاً باسم « الكركم - والريهان » وكلمة زعفران عبرية الأصل ، ومعناها الأصفر « صفران »
* تستخدم مياسم أزهار الزعفران في بعض الأغراض الطبية وتتميز هذه المياسم باللون الأحمر ، تجمع الأزهار وتفصل المياسم ثم تجفف في أماكن خاصة ويقول العلامة ابن جزله في كتابه « المناهج » : يستخدم في:-
١ - الزعفران منبه للقوة الجنسية .
٢ - وقال داود الانطاكي في تذكرته:
يهيج شهوة الباءة فيمن أيس منه ولو شحاً .
٣ - يدر البول .
٤ - فاتح للشهيه .
٥ - يساعد على انتظام الدورة الشهرية ، ويسهل الولادة إلا أن الجرعات الكثيرة منه قد تؤدي إلى الأجهاض.
٦ - يحتوي علي مركبات تعرف باسم الكاروتينويد ، ومادتي: لايكوبين وبيتاكاروتين - هذه المركبات والمواد الفعالة تساعد في الوقاية من مرض السرطان.
يستعمل الزعفران :
على هيئة منقوع في الماء ٦ - ١٠ من المياسم الجافة / نصف لتر ماء يؤخذ منه ملء الفم على فترات أثناء اليوم .

١٦- الشمر :

الشمر « الشمار » نبات حولي معروف , تكثر زراعته في كثير من بلدان العالم يؤكل الشمر الصغير طازجاً وذلك بإضافة للسلطة لإكسابها الطعم المميز بالإضافة إلى أهميته الغذائية .

يصف الشمر بأنه :-

١- يعالج الربو ومهدئ للأعصاب ويدخل في التركيبات الخاصة بأدوية لعلاج الأمراض الصدرية.

٢- فاتح للشهية ومنبه للمعدة . ٣- طارد للغازات ومسكن معوي.

٤- يفيد مغلي الشمر في تنبيه الغدد اللبنية لدى المرضعات مما يؤدي إلى زيادة إفراز اللبن

ويفضل في ذلك غلي الشمار في ماء الشعير .

٥- شرب الشمر ينبه الغدد الجنسية .

٦- يستخدم الزيت كمضادات للتشنج وعلاج المغص الكلوي

طريقة التحضير :

١- تغلي البذور في الماء بمعدل ملعقة لكل ½ كوب من الماء بعدها يترك ليبرد ثم يصفى ويشرب بعد تحليته بالعسل

٢- تنقع الثمار المهروسة في الماء الساخن لدرجة الغليان ملعقة / كوب ماء .. يترك ذلك لمدة خمس دقائق بعدها يشرب .

١٧- الحبهان (الهيل) :

١- يشرب على الشاي ويوضع على الشوربه « الحساء » ليحسن من الطعم والنكهة .

٢- الناحية الطبية يستخدم لعلاج توسيع الشرايين وعلاج الربو .

٣- يعالج المغص والإسهال .

٤- إذا طحن جيداً وخلط بالعسل يقوي الجنس و ينشط الجهاز الهضمي.

١٨- جوز الطيب :

شجر جوز الطيب من الأشجار الكبيرة دائمة الخضرة تكثر في جزر الهند الشرقية - والملايو - وسيلان - تستخدم جوز الطيب كتوابل عند صناعة الأغذية والفطائر وتحتوي هذه البذور على زيت جوز الطيب الذي يتكون أساساً من الميريستين Myristine وهي مادة مخدرة .

- ١ - يستخدمها البعض كمنشط جنسي إلا أنها في حقيقة الأمر تعتبر من المنبهات الوقتية ، وإدمانها يؤدي إلى الضعف الجنسي بالإضافة إلى اضطرابات بالجهاز العصبي ، وتضر الكبد والبصر .
- ٢ - الاعتدال في استخدامها لا يؤدي إلى كل هذه الأغراض ، لذا يلجأ البعض إلى إضافة قليل من مسحوق هذه البذور إلى الشاي أو القهوة بالإضافة إلى قليل من الهيل « الحبهان »
- ٣ - تستعمل كدهان لعلاج الروماتزم وعلاج الأمراض الجلدية كالنمى والبثور التي بالوجه.

١٩ - أبو فروه (الكستنه):

- أبو فروه ثماره معروفه تسمى أيضاً « قسطل » « شاه بلوط » أي ملك الأرض كما تسمى في بلاد الشام « الكستنه »
- ثمار أبو فروه نشوية غذائية - تؤكل نيئة كما تؤكل مشوية - تحتوي على مواد أزوتيه غنية بالأملاح المعدنية مثل الحديد - الكالسيوم - الفوسفور - المنجنيز .
- ١ - توصف ثمار أبو ٢١ المغص والانتفاخ .
 - ٢ - الحمص من أغنى الحبوب :

الحمص من الحبوب الشهيرة في معظم بلدان العالم تؤكل هذه الحبوب إما خضراء طازجة « الملائه » أو مسلوقة « مطبوخة » وقد اعتبر البعض أن الحمص من أغني الحبوب .

وقال عنه العلامة ابن البيطار في سرد منافع الحمص قال:-

- ١ - يدر الطمث - يولد اللبن - هو يزيد الشهوة - يزيد في ماء الصلب .

● وقال عنه الشيخ ابن سينا في "القانون" :

- ١ - الحمص يزيد الباه جداً - مدر للبول - يجلو النمى والبثور - ينشط الأعصاب .

تحذير :

يحتوى الحمص على نسبة قليلة من حمض الاكساليك ، لهذا ننصح بعدم التماذي في أكله ، إذ أن هذا الحمض يؤدي إلى حدوث الإمساك وتكوين حصوات الكلى و الحالب .

٢١ - حب الرشاد :

قال عنه « ابن قيم الجوزيه » في كتابه زاد المعاد

عن النبي ﷺ أنه قال : « ماذا في الأمرين من الشفاء ؟ الصبر والثفاء » . رواه أبو داؤد

قال جالينوس : قوته مثل قوة بذر الخردل وقد يخلط في أدوية يسقاها أصحاب الربو كما يقطعها بذر الخردل .

هو نبات يقال له : الحرف وتسميه العامة الرشاد ، والثفاء : هو الحرف فوائد الطبية :-

- ١- وهو يسخن ، ويلين البطن - طارد للديدان - طارد للبلغم وينفع من الصداع الحادث من البرد والبلغم .
- ٢- يحلل أورام الطحال ويشهي الطعام .
- ٣- يحرك شهوه الجماع ويزد في الباءة .
- ٤- إذا ضمد مع العسل حلل ورم الطحال ، إذا طبخ مع الحناء أخرج الفضول التي في الصدر وينفع الربو وعسر التنفس .
- ٥- مغليه ينفع من تساقط الشعر .
- ٦- ينقى الرئة في شرابه - وأوجاع القولون والمغص والرياح مسهل للطبيعة - ويدر الطمث .
- ٧- إذا خلط بسويق الشعر والخل وتضمد به نفع من عرق النسا وحلل الأورام الحارة في آخرها ، إذا تضمد به مع الماء والملح أنضج الدمايل .
- ٨- إن شرب منه بعد سحقه وزن خمسة دراهم بالماء الحار أسهل للطبيعة وحلل الرياح ، ونفع من وجع القولنج البارد ، وإذا سحق وشرب نفع من البرص ، وإذا لطخ علي البرص والبهق الأبيض بالخل نفع منهما ويجلو الجرب المتقرح والقوباء .

٢٢- الميرامية :

نبات طبي معروف عشبي - له رائحة طيبة ومميزة مثل النعناع ، الريحان وله نفس الفوائد الطبية بالنعناع ، والريحان .

٢٣- القثاء :

كما قال عنها ابن قيم الجوزية في كتاب « زاد المعاد » أن رسول الله ﷺ : « كان يأكل القثاء بالرطب » رواه الترمذي وغيره .

- ١- القثاء بارد رطب في الدرجة الثانية .
- ٢- مطفى لحرارة المعدة الملتهبة ، بطى الفساد فيها .

- ٣- يفيد في آلام المثانة .
 ٤- رائحته تنفع من الغشي .
 ٥- بذره يدر البول .
 ٦- ورق القثاء إذا اتخذ ضماداً نفع من عضة الكلب .
 ٧- بطئ الانحدار عن المعدة وبرده مضر ببعضها ، فينبغي أن يستعمل معه ما يصلحه ويكسر برودته ورطوبته كما كان يفعل رسول الله ﷺ إذا أكله بالرطب أو تمواً أو زبيب أو عسل عدله .

٢٤- النبق :

ذكر أبو نعيم في كتابه « الطب النبوي » . روى عن النبي ﷺ « إن آدم لما أهبط إلى الأرض كان أول شئ أكل من ثمارها النبق » .
 وقد ذكر النبي ﷺ النبق في الحديث متفق على صحته : « أنه رأي سده المنتهى ليله أسري به ، وأذ نبقها مثل قلال هجر » - أخرجه البخاري - قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابه زاد المعاد :
 النبق ثمر شجر السدر يعقل الطبيعة - نافع الإسهال - ويدبغ المعدة ، ويسكن الصفراء - بطئ الهضم - وسويقه يقوي الأحشاء - وتدفع مضرتة بالشهد ويغذى البدن ، ويشهي الطعام .

٢٥- العرقسوس :

نبات معمر ذو ريزوم قوى ينمو بسرعة طوله ١-٢ متر - الجذور خشبيه طولها ٢ متر الأوراق ريشيه مركبة طول الورقة ١٠-٢٠ سم - الأزهار فى نوره عنقوديه .

أ- مادة الجلسرهزينك في العرقسوس تفيد :

- ١- لعلاج أمراض المعدة خاصة قرحة المعدة والأمعاء ومهضم وملين .
- ٢- لعلاج السعال وإخراج البلغم وكذلك علاج البواسير ملطف للأغشية المخاطية .
- ٣- مدر للبول ، والمغص الكلوي ، والتهاب الكلى والمثانة ، علاج آلام الكبد وقرحة المعدة .

- يقدم شرب بارداً بمعدل ٣ مرات باليوم .

ب- مغلى مسحوق العرقسوس ، وحبّة البركة ، وبذر الكتان ، واللبن الدكر ، والحلبة ، وبذور الخلة . لعلاج الكحة والربو .

المقادير: بمعدل ٥ ملاعق عرقسوس / 1/2 ملعقة صغيرة من باقي المقادير الأخرى
السالفة الذكر .

تنبيه : لا ينصح باستعماله لمن كان ضغطه عالياً إذا انه يحتفظ بالماء في الجسم .

٢٦- قشر الرمان :

يفيد لعلاج الآتي :-

١- مرض السكر . ٢- إزالة حب الشباب بالوجه .

٣- وعلاج حالات الإسهال - وينشط وظائف الكبد.

- حبه البركة مع قشرة الرمان لمرض السكر .

- حبه البركة مع قشرة الرمان لحب الشباب.

كما سيأتي وصفة فيما بعد في باب الأمراض وطرق علاجها والجرعات اللازمة.

• وصفة مجربة لعلاج حالات الإسهال (راجع الفصل الثاني "الرمان") - الباب الأول .
الوصفة : يغلى قشر الرمان أو يطبخ بمعدل ملعقة كبيرة من المسحوق أو مقدار من
القشر إلى كوب ماء .

الجرعة : ٣ مرات يومياً إلى أن يزول الإسهال .

٢٧- حب العزيز - مقوي للبدن :

حب العزيز نبات من الفصيلة السعدية , يعرف باسم «حب الزلم» و«سعد
الأرض» و«لوز الأرض» .

والمستخدم من النباتات درناته التي تشبه البندق , وهي سكرية لحمية أكبر
من الحمص بقليل , حيث تؤكل هذه الدرنات , وتصنع منها مشروبات ذات فائدة كبيرة
مثل شراب الخروب , والعرقسوس .

وصفه دؤاد الاتطاكي في التذكرة , فقال : حب الزلم يسمن البدن تسميناً جيداً

- و يصلح هزال الكلى والباه , وقال : وأهل مصر تبله بالماء فيفسد سريعاً .

وذكره الشيخ ابن سينا في القانون , فقال :

١- أنه يزيد من المنى جداً - ويكثر اللبن لدى المرضعات .

٢- يوصف للمرضعات لأنه يستخرج من درناته زيت حار يفيد في علاج تشققات
الثدي .

٢٨- القرفة :

منشط للدورة الدموية و القوة الجنسية

القرفة من التوابل المعروفة , و تعرف أيضاً باسم «الدار صيني» .

وهي شجرة دائمة الخضرة قشورها عطرية لازعة لاحتوائها على زيت عطوي طيار منبه ويتكون هذا الزيت من :-

Ginnanic Aldehyde
Eugenol
Pinene

١ - أديهيد القرفة
اليوجينول
الصنوبرين

بالإضافة إلى الاسترات والكحولات البسيطة وبعض المواد القابضة مثل التانين - القرفة علاج للربو والزكام - تصفي وتحسن الذهن .

٢ - زيت القرفة عظيم الفائدة ، عرفة قدماء المصريين واستخدموه في كثير من علاجاتهم حتى قالوا لا تخلو وصفة طبية من زيت القرفة . تستخدم قشور القرفة في عمل شراب القرفة المنشطة للدورة الدموية والقوة الجنسية . وتساعد على الهضم ، تقوي المعدة .

٣ - يستخدم كثيراً في ليالي الشتاء الباردة كمشروب يزيد الشعور بالدفء .

٤ - يفيد المشروب أيضاً في علاج حالات اضطرابات الدورة الشهرية .

٥ - يقدم كمشروب محوج بالسهم ، والزنجبيل ، وجوز الهند والقرنفل ، و علاج التهاب الحنجرة - مقوي عام طارد للغازات مجرب .

٦ - تحلى بالعسل و يفيد في الكحة المزمنة ، وجع الكلى وعسر البول .

٢٩ - القرنفل "يعيد الشباب" :

القرنفل شجر صغير الحجم دائم الخضرة - أزهاره قرمزية اللون - تتميز براعمه الزهرية بالخضرة أو الحمرة قبل الجفاف ، تتحول بعد ذلك إلى اللون البني وهي سهلة الكسر ، تشبه المسمار في شكلها - ولذا فإن القرنفل يعرف في بلدان الخليج العربي باسم « المسمار » ذكر القرنفل في كتب الطب القديم ، حتى قالوا عنه أنه من الأدوية الرئيسية للأعضاء كلها ... (يعالج المغص والإسهال والقيء - مدر للبول والطمث) كما استعمله القدماء المصريين في عمليات التحنيط .

وعدد داؤد الأنطاكي فوائد القرنفل قال :-

١ - يسخن الرحم - يهيج الباه - يعيد الشباب كيف إذا شرب بالحليب « اللبن الطازج » يقوي القلب والأعصاب .

من فوائد أيضاً على تجارب الباحث والمعد لهذا الكتاب م.ز. علي محمد عامر

٢ - الحب والزيت يفيد في آلام الأسنان واللثة يأخذ ٢ - ٤ حبات قرنفل وتطحن تحت الضرس وتستحلب ببطي بالفم فاته مفيد لآلام اللثة ويسكنها .

- عند وجع الأسنان تؤخذ حبه - ٢ حبه على الضرس المصاب الألم أو الأسنان المصابة (زيت القرنفل يمس بقطعة قطن على الضرس المصاب)
- استخلص منه علاج مسكن حديثاً للأسنان واللثة موجود ومتوفر بالصيدليات .

٣٠ - الدمسيصة :

نبات من النباتات الطبية والعطرية يزرع بالبذرة علي مدار السنة ماعدا شهر نوفمبر وديسمبر ويناير ويونيه ويوليه، وتنقل الشتلات بعد شهرين من زراعة البذرة ويستخدم العشب والأوراق لمرض الشكر بجرعة صغيرة ولعلاج المغص الكلوي وحصى الكلى والجهاز البولي وعلاج أمراض البروستاتا - ينشط الكبد ويجدد خلاياه - مدر للصفراء ويستخلص منها البروكسيمول « أدوية كيماوية » لعلاج المغص الكلوي والحصى ومطهر للبول - مقو للذاكرة طارد لديدان الاسكارس - مغلي الأوراق كمدرات فوق البطن كمسكن لآلام المرارة واضطرابات الكبد.

٣١ - شوكة الجمل :

لعلاج أمراض الكبد ووظائفه و انزيمات الكبد - والتهاب المرارة .
يستخلص منها دواء الليجالون «دواء كيماوي» لنفس الأغراض بديلاً عنها و يحضر منه مادة السليمارين المادة الفعالة للعلاج .

٣٢ - الخرشوف :

- ١ - تنشيط وظائف الكبد وعلاج أمراضه - خافض نسبة الكوليسترول في الدم ، ويستخلص منه مادة الساريين المادة الفعالة للعلاج ومضاد لسمية الكبد.
- ٢ - وأنتج منه دواء الشوفيتول لتنشيط وظائف الكبد وعلاج أمراضه وتنظيم إفراز الصفراء.

٣ - فاتح للشهية ومدر للبول خافض للحرارة - يقوي القلب - ينشط الذهن .

٤ - تؤكل جذوره مع العسل لزيادة القوة الجنسية .

٣٣ - شراب الزنجبيل (يدر الفضلات ويهيج الشهوة)

بسم الله الرحمن الرحيم

قرآن كريم : ﴿ وَيَسْقُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا ﴾ عَيْنًا فِيهَا تُسَمَّى سَلْسَبِيلًا ﴿ (الانسان: ١٧-١٨)

الزنجبيل نبات عشبي معمر ، ذكره الله عز وجل في كتابة الحكيم القرآن الكريم الذي أنزل على سيد المرسلين ﷺ بأن شراب الزنجبيل كما فسرہ الإمام أبي جعفر محمد بن حرير الطبري :-

• كل إناء فيه شراب فهو كأس « كان مزاجها » مزاج شراب الكأس « زنجبيل »
تمزج لهم بالزنجبيل « عيناً فيها » يعني في الجنة « تسمى سلسبيل » صفة
للعين ، وصفت بالسلسلة في الحلق ، وفي حال الجري وانقيادها لأهل الجنة ،
يصرفونها حيث شاءوا . جزاء بما عملوا بالدنيا بشكرهم للنعم ، وطاعتهم بربهم
وعدم الكفر بالنعم .

• ولهذا وجب علينا معرفة نبات الزنجبيل ، نبات عشبي معمر ، يكثر في بلاد جنوب
شرق آسيا ، ومعظم بلدان العالم الحارة ، وقال عنه أبو نعيم في كتاب الطب النبوي
عن فوائده الطبية :-

١ - تستخدم ريزومات النبات في كثير من الوصفات الطبية ، حيث تحتوي على مواد
غروية ونشوية بالإضافة الى زيت الزنجبيل ، و توصف هذه الريزومات بأنها
طاردة للغازات في حالات تطبل البطن ، ملين للبطن .

٢ - مفيد في حالات عسر الهضم ، نافع من سدد الكبد العارضه عن البرد والرطوبة .

٣ - ذكره داود الأنطاكي في التذكرة ، فقال - وكذلك ابن قيم الجوزية : مذيّب للبلغم
ويحلله - يدر الفضلات - يعمل على زيادة المنى - يهيج الباه - الجماع " .

٤ - وذكره الشيخ ابن سينا في القانون فقال - وكذلك ابن قيم الجوزية قال : يهيج البله
- يلين البطن تلييناً خفيفاً ، صالح للكبد والمعدة .

٥ - يستخدم الزنجبيل وعسل النحل لعمل مربى لهذا الغرض ويستخدم أيضاً لعمل
شراب يحضر كالتالي :-

يضاف نصف ملعقة من مسحوق الريزومات إلى ملعقة من عسل النحل ويخلط جيداً ،
ثم يضاف كوب من الماء الساخن لهذا المخلوط ويشرب من هذا المزيج حسب الحاجة .
(مجرب) .

٦ - إذا أخذ منه مع السكر مقدار درهمين بالماء الحار نافع لتحلل البلغم وإذابته ويحلل
الرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة .

تجربة ناجحة ومجربة :

زنجبيل + قرفة + قرنفل + حبة البركة و تخلط جيداً بعد طحنهم .

ملعقة : ١ + ١ + ١ + ٢

ويقدم هذا المخلوط شراباً لعلاج كثير من الحالات المعوية والمعدية ومقوي

عام - منشط - علاج سوء الهضم ، مسكن للألم بالحنجرة .

ملحوظة : الدرهم = ٣,١٢ جرام .

٣٤- السحلب (أدم وحواء) :

ذكر السحلب في المراجع الطبية بأسماء عديدة أهمها :

- خص الكلب، خص الثعلب ، أدم وحواء .
- ذكره داود الأتطاكي باسم « جفت افرند » وقال يوناني معناه : المزدوج وقد يسمى أيضاً « قاتل أخيه » إذ أن للنبات درنتين تنمو إحداها على حساب الأخرى .
- توصف جذور النبات الدرنية بأنها مغذية ، مقوية جنسياً .

السحلب أنواعه منها الإيراني ، وذكره داود الأتطاكي في تذكرته فقال :
قد جرب منه النفع في الاستسقاء، وضعف الباه .

الأهمية وقيّمته الغذائية :-

- ١- مغلي السحلب يستخدم في النزلات المعوية والمغص وملين في حالة الإمساك.
- ٢- تحتوي الدرنيات الجافة على ٢٥٪ من المواد النشوية وتوجد على هيئة دكسترين "سكر المن".
- ٣- يحتوي على مادة غروية نباتية قابلة للامتصاص في القناة الهضمية لعلاج الايميا،
ويستخدم في حالة التسمم.

تحضير الشراب كالتالي :-

١- ٢ملعقة صغيرة سحلب / كوب ماء ساخن يمكن إضافة اللبن أو المرق بدلاً من الماء .

٢- وعاءه يباع جاهزاً بمحلات السوبر ماركت « البقالة » السحلب المحوج مع السمسم وجوز الهند ، والمكسرات ، والزبيب ، والفول السوداني المبشور وذلك يرفع من قيمته الغذائية ويجعله وجبة غذائية صباحاً ومساءً مع إضافة اللبن الطازج بدلاً من الماء ويشرب ساخناً مع تحليته بالسكر أو عسل النحل أو سكر النبات .

الجرعة: ٢ملعقة صغيرة سحلب / كوب لبن ساخن.

٣- يستخدم السحلب في عمل غروي السحلب « جيلي » ويحضر كالآتي :
يمزج جزء واحد من مسحوق السحلب في عشرة أجزاء من الماء البارد ، ثم يصب هذا

- المزيج على حوالى ٨٠ جزء من الماء الساخن مع التقليب الجيد والمستمر، ويترك حتى
- يتماسك ، ويؤخذ منه ملعقة على فترات متفاوتة .

٣٥- اليانسون « الاتيون »

اليانسون « شراب المرضعات و الحوامل »

نبات حولي يكثر زراعته في معظم دول العالم . وهو من التوابل المشهورة.

أ- تحتوي ثمارة على زيت طيار بنسبة ٥ ٪ يتكون هذا الزيت من :

أ- الاتيثول Anethol ب- الصنوبرين Pinene

ج- الليمونين Limonine د- الزعفرول Safrol

بالإضافة إلى البروتين والكبرهيدات، والزيت يدخل في تحضير علاج الربو والسعال والكحة.

١- وصفه داؤد الأنطاكي في تذكرته فقال :

اليانسون يهيج الباه - طارد للغازات , علاج للسعال والربو والنزلات الشعبية

والصداع.

٢- وقال الشيخ ابن سينا في قانون الطب : محرك للباه .

٣- يفيد مشروب اليانسون كمدر للبن لدي المرضعات والبذرة تستخدم في علاج

المغص الكلوى.

٤- منشط لأفرازات الدورة الشهرية- مقوي للقلب - مفيد لاضرابات الهضم .

٥- مقوي المبايض عند النساء وعند الطلق والولادة يستخدم الزيت كمدر للبول

وعلاج انخفاض ضغط الدم.

٦- بالإضافة إلا أنه مشروب صحي يوصى به باستخدامه بدلاً من الشاي الضار

بالصحة .

الجرعة : بمعدل ملعقة / كوب ماء ساخن محلى بالسكر .

تنبيه :-

الإفراط في شرب اليانسون قد يؤدي إلى تهدئة الأعصاب مما يقلل من القدرة الجنسية

عند الرجال.

• وصفه جديدة مجربة :- لعلاج هبوط ضغط الدم والأيميا

الوصفة بالمقادير : تمت تجربتها على يد الباحث وكانت نتائجها فعالة .

المقادير	الوصفة
ملعقة قرفة، ١ ملعقة كينا	مسحوق القرفة + الكينا
نصف ملعقة	مسحوق الزنجبيل
ملعقة	مسحوق اليانسون
ملعقة	مسحوق القرنفل

ثم خلط هذه المقادير جيداً وتقدم شراباً بمعدل ١ملعقة / كوب ماء ساخن مغلي يومياً مع التوقف عند انتظام الضغط المنخفض مع طحنهم جيداً.

٣٦- الكمون :

نبات من التوابل المشهوره بالمطبخ عموماً , إذ يستخدم في طهي الطعام لاعطاء واكسابه النكهه المميزة لرائحته . يستخدم للأغراض الطبية التالية :

- ١- إذا مزج بالخل علاج للزغطة .
 - ٢- يساعد على الهضم وفتح للشهية , مقوي جنسياً طارد للغازات.
 - ٣- لعلاج عسر الهضم والمغص المعوي - علاج نزيف الانف إذا تم إستنشاقه مع الخل .
 - ٤- يستخدم مع العسل الاسود لادرار اللبن عند المرضعات لعلاج عسر الهضم والمغص المعوي.
- الجرعة : ملعقة كمون + ملعقة كراويه + ملعقة نعناع هيئة مسحوق ناعم وتخلط جميعاً وتغلى على النار لمدة خمس إلى عشر دقائق ويضاف لهم السكر ويشرب ساخناً. تم تجربته وأعطى الفائدة المطلوبة من تجارب الباحث في حالات المغص وعسر الهضم.

٣٧- الكزبرة

نبات من نباتات التوابل تدخل في كثير من الأطعمة المطهيه.

فوائده الطبية :-

- ١- إذا استعملت الكزبرة مع الزعتر كشراب تعالج الكحة والربو والدوسنتاريا .
- ٢- يساعد على الهضم .
- ٣- تعالج ضغط الدم والشرابين ومرض السكر .
- ٤- مسحوق بذوره يستخدم كطارد للغازات - مهدئ للأعصاب .
- ٥- مسكن للمغص ومانع للقيء , وتزيل وتعالج بثور الفم .
- ٦- تمضغ أوراقه الخضراء لإزالة رائحة البصل والثوم , ورائحة الفم الكريهة.
- ٧- تشرب مع الينسون لطرد الديدان .
- ٨- يضاف للأدوية المسهلة وعند حدوث المغص المعوي.

ملحوظة : الجديد في علاج السرطان والوقاية منه مع أخر الأبحاث العلمية:-
فواكه وخضروات وتوابل تقى الإنسان من الإصابة بمرض السرطان كالتالى
«أعلن ذلك باحثون بريطانيون» :

- ١- الثوم : يساعد على تقليل الكليسترول بالدم - الوقاية من قرحة المعدة و فوائده معروفة .
- ٢- البصل: وجود مركب كوبرسيتين يقي من السرطان بشكل أفضل من مركب نارينجين .
- ٣- القرنبيط: تحتوي على عناصر السيلينيوم يساعد في الوقاية من سرطان الثدي والبروستاتا.
- ٤- الزعفران: يحتوي على مركبات تعرف باسم الكاروتينويد ومادتي - لايكوبين وبيتا.
- ٥- الكركم: يحتوي على مادة كركيومين هذه المادة تعمل على تجديد وتحسين وظائف الكبد وحمايته من الأمراض (فيس - C) كعامل وقائي وعلاجي من مرض السرطان.
- ٦- العنب: به عنصر طبيعي مضاد للفطريات يقي من السرطان .
- ٧- الشاي الأخضر: توجد به مركبات مضادة للأكسدة القوية التي تساعد على منع ظهور السرطان - يقضي على الخلايا السرطانية التي تظهر بالفم .
- ٨- الكرنب: يحتوي على مادة الكبريت.
- ٩- الفراولة: تساد على انخفاض ضغط الدم.
- ١٠- الطماطم: تساعد في تقليل تلف المادة الوراثية (دي أن إيه - DNA) في خلايا البروستاتا للرجال المصابين.

٣٨- شراب الكراوية :

الكراوية من التوابل المعروفة في معظم بلدان العالم .. ويستخرج من بذورها زيت الكراوية الطيار و الذي يدخل في العديد من المركبات الطبية وذلك احتوائه على :

Garvone الكارفون .
Lemonene الليمونين .

أهميتها و فوائدها الطبية :-

- ١- تهضم - تفتح الشهية .
- ٢- يعمل على إدرار اللبن خاصة في الأيام الأولى من الولادة.
- ٣- يعمل على تهدئة الآلام الناتجة عن تقلصات الرحم.
- ٤- طارد للغازات وفي حالات المغص المعوي.
- ٥- يحضر من الكراوية غسول لالتهاب العين.

الجرعة :

- ١- منقوعة : بمعدل ٣ ملاعق / كوب ماء
ينقع المعدل المطلوب في كوب ماء ساخن ثم يصفى ويشرب ...
- ٢- المغلي : بمعدل 1/2 ملعقة / كوب ماء ويترك على النار حتى الغليان ثم يبرد ويصفى ويشرب.
يمكن إضافة اللبن بدلاً من الماء .
- ٣٩- الزعتر البري :
- ١- هو من التوابل المشهورة التي تستخدم في إعداد الأطعمه بالإضافة إلى فائدته الطبية .
- ٢- ويعرف الزعتر البلدي باسم « نمام » أو نمام الملك , يضاف للحساء فاتح للشهية .
- ٣- تستخدم الأجزاء الهوائية من النبات , خاصة الوراق والأزهار في عمل شراب يفيد في : علاج تخفيف آلام الدورة والعمل على إنتظامها وذلك باستخدامه قبل الدورة بثلاثة أيام - يسكن وجع الحلق والاسنان يفيد في حالات الصداع , أو اضطرابات المعدة ومهدئ لآلام حصوات المثانة - يقوي القلب - يستخدم كمنفث للصدر والشعب الهوائية، وعلاج الكحه مع بعض النباتات الأخرى، والزيت يستخدم في علاج الأمراض الجلدية.
- الجرعة : يغلى الزعتر في الماء بمعدل ٢ - ٣ ملاعق ٢ كوب ماء.
ويستخدم في عمل الدقه مع النعناع والكمون والكزبرة والسمسم وقليل من الملح ويؤكل بالصباح مع الجبنة البيضاء وزيت الزيتون كفاتح للشهية.
- ٤٠- الكينا (شراب المرأة الحديدية) :
- الكينا نبات معروف , يستخدم الحاء « القشرة » منه في كثير من وصفات الطب الشعبي لإحتوائه على العديد من المواد الفعالة مثل « الكينين , السنكونين , السنكونيديين ».
- يستخدم لحاء الكينا في الآتي :-
- ١- له قدرة كبيرة على تنشيط الرحم وإنقباضه - وعلاج الحمى - وتستخدم الآن لعلاج مرض الملاريا .
- ٢- يدخل ضمن الأدوية التي تساعد على عملية الولادة .
- ٣- يستخدم في حالات الولادة المتأخرة لتقوية الطلق .
- ٤- يعطي القوة والحيوية والنشاط - لعلاج سوء الهضم - فاتح للشهية.
- ٥- يساعد على تفريغ الدم من الرحم بعد الولادة .

- ونظرا لأنه يساعد على انقباض الرحم ينصح بعدم تعاطيه أثناء فترة الحمل.
- الجرعة :- بمعدل ٣٥ مم / لتر ماء مغلي من المسحوق ولمدة ١٠ دقائق , يبرد ويصفى للشرب.
- يستخدم مع الراوند وعسل النحل بمعدل ملعقة صغيرة لعلاج أمراض الكبد والمرارة.

٤١- (الصبار) الصبر (الصبر نصف الإيمان) :

يحتوى نبات الصبار على جليكوسيدات الألوين والبارالوين والصبارين والأحماض العضوية مثل السينامك ومادة الأمودين والاثثراكينون - استيرولات وورانتجات.

فالصبر طلسم على كُنز العلي فمن حل ذا الطلسم فاز بكنزه
يزرع نبات الصبار بالتكاثر الخضرى "الفسائل الصغيرة" حول الأمهات فى أي وقت بالسنة يفضل فى الربيع وأول الصيف.
"الصبر" قال عنه الدكتور الأزهرى: يستعمل الآن فى العطارة وفى الأدوية الحديثة كمسهل فى بعض الحالات بمقادير معروفة و محددة ".
أنواع الصبر هي وفوائد الطبية :- وقال عنه ابن قيم الجوزية فى كتابه « زاد المعاد » : وداؤد الاتطاكى فى تذكرته.

١- الصبر الهندي :

١- ينقى الفضول الصفراء التى فى الدماغ و اعصاب البصر .
٢- إذا طلى على الجبهة والصدغ بدهن « زيت الورد » نفع من الصداع، وينقى الدماغ.

٣- ينفع من قروح الأنف والفم، يذهب الحكه والجرب والقروح والحمرة.
٤- ويسهل السوداء و المايخوليا، وإذا طبخ بماء الكرات أبرأ أمراض المعدة وعلاج البواسير.

٢- الصبر الفارسي :

١- يذكي العقل .
٢- ينقى الفضول الصفراوية والبلغمية من المعدة إذا شرب منعقتين بالماء.
٣- يرد الشهوة الباطلة والفاضة .

٣- الصبر البلدي :

مغلي الصبر البلدي مع زيت الزيتون يفيد فى علاج الأتي :-

- ١- يفيد في علاج سقوط الشعر ويحافظ على جماله، طلائه بالعسل يطيل الشعر ويسوده ويقتل القمل وينبت الشعر.
- ٢- يفيد في علاج الأمراض الجلدية لوجود مادة الألوين بالصبار "مركب الجليكوسيدى الألوين" Aloin.
- ٣- يفيد في علاج حالات الإمساك « مسهل , ملين » بمقادير معروفة لا تزيد عن ربع ملعقة صغيرة وخاصة من الصبر السقراطي مع عسل النحل وحبّة البركة لعلاج أمراض الكبد والمرارة.

• الاستخدامات الطبية للصبار كما قالت عنه الدكتورة / شادية قطب أحمد - معهد بحوث البساتين - وزارة الزراعة بالقاهرة.

- ١- مسهل ومنبه للمعدة، يساعد على إفراز الصفراء - طارد للديدان المعوية، علاج حب الشباب وبثور الوجه - ينشط نمو بصيلات الشعر.
- ٢- يستخدم فى صناعة مستحضرات التجميل.
- ٣- عصير أوراق الصبار يستخدم طازجاً فى دهان بشرة الجلد المحترقة من أشعة الشمس.

٤- يستخدم فى إلتئام الجروح المختلفة.

٥- ثبت علمياً أن الأمودين (Emodin) لها فاعلية مثبطة لبعض أنواع الأورام السرطانية الجلدية.

٦- خلاصة الصبار المصنعة تساعد على نمو الشعر لاحتوائه على مادة "البانثينول" أحد عناصر فيتامين "ب" المركب انتجت شركات الأدوية (شامبو بالصبار - حنة بالصبار)

• الوبانتين "Alopantane" لعلاج سقوط الشعر والقشرة بالرأس والالتهابات الجلدية يتركب من "٠,٠٢ جم من البانثينول وخلاصة الصبار الجافة ٠,٠١ جم. طريقة الحصول على العصارة من نبات الصبار: أنشق ورقة النبات طولياً ثم تعلق مقلوبه ليبدأ العصير فى الانفصال ويتم تجميعه واستخدامه، ويستعمل العصير كمنبه للمعدة، كما يساعد على إفراز الصفراء.

٤٢- الحلفابـر :

عشب معروف في مصر ينمو في الترع والمصارف .

قال عنه داود الانطاكي في «التذكرة» :-

- ١- إذا شرب بالماء والعسل أخرج الديدان , وفتح السدود.
- ٢- رمادة يجلو الأثار ويدمل القروح .

٣- تستعمل كشراب لعلاج المغص وإدرار البول وتفتيت الحصى وتطهير المجاري البولية.

٤- تعالج ارتفاع الضغط ، و تخفيف آلام الروماتيزم وخافض للحرارة .

٥- تعالج الكحة والربو.

٦- وتصنع منه أدوية حديثاً لعلاج المغص الكلوي مثل "البروكسيمول".

٤٣- التمر الهندي :

يزرع التمر هندي في مصر منذ وقت بعيد — شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى أكثر من ٣٠ متر والقطر حوالي ٢ متر.

أهميته الطبية :- من الأدوية القابضة — يضاف إلى أدوية أخرى لعلاج البرص والجذام.

١- ملين ومرطب . ٢- مزيل وعلاج الحموضة .

٣- خافض للحرارة "الحميات" حالات التسمم.

٤- يخفض ضغط الدم والسكر.

٥- مهدئ للأعصاب والمعدة، وعلاج مرض الأسقربوط — عدوى الزور.

٦- مستخلصات الجذور لتقليل عدوى الجهاز التنفسي — علاج اللثة، — الأزمات وعدوى العيون.

شرابه: يتم نعه بالماء ويعصر ويصفى ثم يضاف السكر إليه ويتم شرايه.

٤٤- الكركديه :

نبات شجيري من نباتات المنطقة الاستوائية — موطنه الأصلي الهند — يزرع بشهر مايو.

فوائده : كما جاء في التمر الهندي ، وعلاج ضغط الدم المرتفع ، والأورام السرطانية وتستخدم الصبغة الحمراء في أدوات التجميل مثل أحمر شفاه — تحتوى بذوره على زيت يقارب زيت بذرة القطن وصالح للاستهلاك الآدمي.

٤٥- الراوند :

١- مسهل قوي : تأثيره المسهل لوجود مادة جليكوسيد الاتركينون .

٢- تأثيره قابض لوجود مادة تانين .

٣- مفيد لحالات سوء الهضم - يضاف مع عسل النحل بمعدل ملعقة صغيرة لعلاج أمراض الكبد.

٤- له تأثير فاتح للشهية لأنه ينبه أغشية المعدة ويزيد من إفراز العصارة المعوية .

٤٦ - الخروب :

تزرع أشجار الخروب بمصر منذ أيام الفراعنة - تنتشر بدول حوض البحر المتوسط ويوجد في مصر - بلدة البويطي بالواحات البحرية - الشجرة مستديمة الخضرة.

فوائده الطبية:

١- مسحوقة سفوف يعالج الدوسنتاريا والاسهال والمغص عند الأطفال .

٢- طارد للديدان قرون الخروب مفيدة لمرض السعال.

٣- مدر للبول .

٤- قشور الشجرة تعالج الحموضة والسوموم "Anti-acid" ونافعة لأمراض الصدر.

٥- يعالج الروماتزم إذا دلت التآليل بالخروب دلكاً شديداً أذهبته في حينه.

٦- يستخدم كمضمضة للثة والأسنان .

٧- إذا أكل علي الريق حبس البطن "قابض" أو طحينه ونقعه بالماء وشرب مائه أطلق البطن.

٤٧ - أوراق الجوافة :

أوراق الجوافة الحديثة منها تفيد في حالات :-

١- مغلي أوراق الجوافة يفيد في علاج السعال "أمراض الصدر" والاسهال , لاحتوائه على مواد قابضة .

٢- يفيد في علاج ألأم الاسنان واللثة كمضمضة .

٣- تعالج الجروح.

٤- الثمار غنية فيتامين « ج » Vit. c المضاد لمرض الاسقربوط.

٤٨ - الكافور :

بسم الله الرحمن الرحيم

"إن الأبرار يشربون من كأس كان مزاجها كافوراً"

صدق الله العظيم

يعمل كمضاد حيوي، زيت الكافور يعمل على هدوء الأعصاب والراحة – يعالج سقوط الشعر ويعالج آلام الروماتيزم – وإذا خلط الكافور مع ماء الخس شرباً نافع جداً للصداع وأوجاع الرأس ويجلب النوم.

٤٩ - الكاد الهندي :

الكاد الهندي نبات من الفصيلة النجيلية، يعرف أيضاً باسم «فوفل»، «جوز الارىكا» وهو نخيل عالى ينمو في بلاد الهند وسيلان .
● تستخدم ثمرة الكاد الهندي – والتي تشبه جوزة الطيب – في كثير من وصفات الطب الشعبي.

الوصفة المميزة للنبات هي :-

- ١ - منبه مقوي جنساً ويمنع الشعور بالتعب .
- ٢ - تحتوى ثمار الكاد الهندي على مادة مخدرة ، ولا تعد مادة ضارة إذا استخدمت باعتدال .
- ٣ - يقتصر تنبيهها على إحداث تأثير معتدل وشعور بارتياح مع قوة في التحمل .

الجرعة :- يعطى مسحوقاً بمعدل ملعقة صغيرة ممزوجة مع كوب عسل أسمر أو نحل أو سكر نبات.

٥٠ - السينامكي

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر يوجد برياً في مناطق الحدود بين مصر والسودان ويزرع بأسوان.

- ١ - يفيد الصداع وأوجاع الجنبين والفخذين .
 - ٢ - إذا طبخ في الزيت يزيل البواسير وآلام الظهر والنقرس ووجع المفاصل وعرق النساء .
 - ٣ - إذا طبخ بالخل أذهب الكحة والنمش وأشفى الجروح .
 - ٤ - يمنع سقوط الشعر . ويحافظ على طوله وسواده بالتدليك .
 - ٥ - يشرب مع الينسون والتمر الهندي .
- مغلي الأوراق أو مسحوقه يستعمل كمنبه للطبقة العضلية لجدار الأمعاء فقط على حدة مع إضافة بعض السكر عليه.
- ٦ - شربه يستخدم في علاج حالة الإمساك.

٥١- اللبان (الكندر) :

عن " ابن قيم الجوزيه " :

نبات من الفصيله البخوريه , يفرز صمغا يسمى " الكندر ويوجد بكثره في جبال بلاد الشام وقد

قيل عن "النبي صلى الله عليه وسلم " (بخروا بيوتكم باللبان والزعر) .

١- يستخدم في علاج السعال وطارد للبلغم .

٢- يشجع القلب .

٣- يستخدم كطارد للديدان ويطرد الرياح.

٤- إذا مضغ نفع إعتقال اللسان .

٥- يستخدم كعلاج لآلام المعده والأمعاء ويساعد على الهضم .

٦- يستخدم لعلاج آلام الروماتيزم بالمفاصل .

٧- يعالج القروح الخبيثه ويمنعها من الانتشار .

٨- اللبان جيد للبول والنسيان (مع شربه مع السكر على الريق) وعلاج أمراض الاستسقاء.

٩- اللبان مفيد جدا" للنسيان إذا تم نعه من الليل وفي الصباح يأخذ منه شربه على

الريق لذا فهو يزيد من الذهن ويذكىه .

ملحوظة: الحصالبان - نبات شجيرى منتشر فى تونس ومراكش - الأوراق عكسية - الأزهار لونها أزرق فاتح أو بنفسجى زيتة يستخدم فى علاج المغص وطارد للغازات. ودهانات للشعر.

٥٢- التليو (الزيزفون) :

١- يفيد السعال ويسكنه - يزيل الصداع - علاج للزكام مهدىء للأعصاب .

٢- يثير إفراز العرق فيخفض الحرارة ويسهل التنفس .

٣- مقو للجسم .

٤- مسحوقه يستعمل لعلاج القروح الجلدية النتنة "دهان موضعي".

٥٣- المحلب :

١- يمنع الخفقان وضيق التنفس وطارد للبلغم وطارد لهوام والديدان مع خلطه بالعسل.

٢- يعالج أمراض الكبد والطحال وعسر البول وآلام الكلي ويحلل الرياح وينقي المعدة.

- ٣- يوصف مع اللوز والسكر للسمنه يعمل على زيادة الوزن ممزوجاً .
٤- يستعمل المحلب لعلاج الرعشه والنقرس وآلام المفاصل ((كمرهم أو شراب)) .
٥- قشر المحلب مسكن للسعال مقوى للحواس . ويوصف لوجع الجنين وآلام الظهر والكبد .

٥٤- مستكة (مصطكي) :

- ١- تعطي رائحة جيدة للفم إذا مضغت وتقوي اللثة وتحافظ على بياض الأسنان .
٢- تستعمل مضاده للتشنجات المعويه وتقوي المعدة .
٣- تعالج آلام الروماتيزم والنقرس والأعصاب وتقلصات الصدر ولين العظام .
٤- تغلى المستكة وتستخدم لعلاج قرحة المعدة وإدرار البول وتستعمل لاسهال الأطفال .
٥- محلول المستكة يسكن آلام الأسنان ويظهر الجروح .

٥٥- الشيح

- ١- يستعمل كبخور لطرد الهوام والشعابين من البيت من النباتات المعمرة .
٢- يستعمل شرابه لطرد الديدان ويذهب آلام الظهر والفخذ شراباً ودهاناً . "عشبة مغليه طارد للديدان للأطفال". أكثر من عامين .
٣- يدخل في تركيبات بعض الزيوت العطرية .
تنبيه :- الأضرار هي أنه يجلب الصداع ويضر بالعصب .

٥٦- اللوز :

- مهضم جيد إذا حمص .
١- يوصف للمرضعات والحوامل والرياضيين والمصابين بالوهن الجسماني والعقلي ومرض الأعصاب ومرض الجهاز البولي والمعدة والأمعاء والحصى السل وحالات الامساك ومرض السكر .
٢- اللوز يفيد النخاع الشوكي والجهاز العصبي .
٣- يعالج الأرق ويقوي النظر .
٤- يعالج خفقان القلب ونوبات السعال .
٥- زيت اللوز يفيد في إختناقات الصدر وحصوات البول ويعالج امراض الجلد والحروق ، الآم الأذن ، وآلام الشرج والبواسير .

الخضروات الورقية :

٥٧- الخس غذاء الفراعنة وسر الخصوبة العالية

الخس أحد نباتات " السلطات " الهامة منه خس اللاتوجا الملفوف المستدير يشبه شكله رأس الكرنبه ,ومنه الرأس ذات الأوراق الضيقة اللحمية الطرية , ومنه الأوراق البيضاء الطويلة ذات الأوراق الطويلة والعرق الوسطى غير العريضة تؤكل أوراقه وعروقه طازجة .

• يكثر زراعته في الوجه البحري بمصر من محاصيل الخضار الشتويه يزرع بالبذرة في المشتل في شهر سبتمبر وأكتوبر وتنقل الشتلات إلى مكانها بالحقل بعد ٢٠ - ٤٥ يوم من الزراعة بالبذرة .

• وجد بذور نبات الخس في بعض الآثار الفرعونية القديمة وفوائده الطبية هي:-
١- الخس يساعد على الهدوء والراحة .

٢- نبات الخس يعتبر من أغنى المصادر الطبيعية بفيتامين " هـ " المضاد للعقم والخاص بالتناسل والخصوبة .

٣- ويحتوي على فيتامين " أ " المقوي و المفيد للنظر .

٥٨- الشبث :

١- يذهب الزغطة " الفواق " ٢- يقوي المعدة والكبد .

٣- يعالج الربوة والحصى . ٤- يدر الطمث واللبن للمرضعات .

٥- يزيل المغص واليرقان .

٦- يمنع فساد والأطعمة شرباً والسموم القاتله مع العسل .

٧- رماده مع العسل يعالج البواسير شرباً . ٨- دهان للقروح .

٩- الجلوس في طبيخه ينقي الأرحام من كل مرض .

١٠- مهدئ للنوم وعصارته تحل أمراض الأذن .

٥٩ - الجرجير :

الجرجير من الخضروات الطازجة المعروفة ذات القيمة الغذائية العالمية لأنه

يحتوي على :

١- نسبة عالية من الألياف يحتوي علي نسبة عالية من Vit . E

٢- الفيتامينات هي : ب , هـ , أ - " Vit " A . E . B

٣- عرفه العرب قديماً ووصفوه بأنه : مغذ - مقو جنس - خاص للخصوبة

٤- يهيج الشهوة جداً لقول داود الاتطافي في التذكرة .

٥- مدر للبول - محرك بالباه والانتعاش .

تحذير من أكل الجرجير :-

- ١- الإفراط في تناول الجرجير يؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي للأشخاص الذين يعانون من مشاكل هضمية « القولون ».
- ٢- حرقان المثانة للأشخاص المصابون .
- ٣- الغدة الدرقية المصابون بها ويدر البول .
- لذا يجب الاقلال بقدر الامكان من تناول الجرجير الذين لديهم هذه المشاكل والاعتدال في تناوله .
- ٤- نقص فيتامين هـ عند المرأة فيعرضها أثناء الحمل إلى موت الجنين " فيتامين الخصوبة "
- ٥- عصير الجرجير تستعمل لمنع تساقط الشعر ويعيد للشعر الحيوية والجمال.

٦٠- الكرات :

قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابة « زاد المعاد »

- ١- شرب ماؤه نافع البواسير .
 - ٢- يسكن وجع الضرس إذا سحق بذره وعجن بالقطران إخراج منها الدود .
 - ٣- مدر للبول والطمث .
 - ٤- محرك للباه ومنشط للهرمونات الذكرية.
 - مع مراعاة عدم الاكثار من تناوله لانه يولد .
 - ١- أحلاماً رديئة , ويظلم البصر .
 - ٢- الصداع .
 - ٣- ينتن النكهة.
 - ٤- يبطئ الهضم .
 - ٥- يفسد الاسنان واللثة .
- الكرات نوعان منه:-

١- النبطي ٢- الشامي

النبطي : البقل الذي يوضع على المائدة .

الشامي : الذي له رؤوس : إذا طبخ وأكل أو شرب ماؤه , نفع من البواسير.

٦١- الجزر:

« يفيد النظر وغير النظر »

- ١- الجزر من الخضراوات التي عرفت قديماً - ودار حوله الكثير من الاساطير .
- ٢- يزرع الجزر البلدي الحمراء البنفسجية , لتؤكل جذورة طازجة أو لتستخدم في صناعة المربي , الجزر البرتقالي اللون فيستخدم في إعداد أطباق السلطة والتخليل

وفي تزين أطباق خضر أخرى , ويضاف مع البسلة الخضراء على هيئة مكعبات أثناء إعدادها للطهي لأكسابها طعماً مميزاً وامتدادها بالعناصر الغذائية .
٣- يضاف إلى العدس أثناء طهيهِ لأكساب العدس الطعم المميز له , يزرع الجزر الأفرنجي ذو الجذور البرتقالية اللون في أغسطس حتي آخر فبراير وتمتد زراعته حتي شهر مايو بالمناطق الساحلية .

وقال عنه ابن سينا في قانونه :-

أهميته الطبية والغذائية :-

- ١- يعالج العصبية والانفعال لاحتوائه على البوتاسيوم .
- ٢- غني جداً بالفيتامينات وخاصة فيتامين " أ " « Vit .A » وذلك لاحتوائه مادة الكاروتين ذات اللون البرتقالي والتي تتحول في الجسم إلى Vit .A.
- ٣- الجزر يهيج الباه - يدر البول - الوقاية من أمراض العيون والجلد .
- ٤- يستعمل في عمل المربي « مربى الجزر » لعلاج أمراض الكبد وينشط وظائفه.
- ٥- يستخدم لاستخراج عصير الغني بفيتامين " أ " الضروري لنمو الجسم والواقى من ضعف الرؤية ليلاً للأشياء .

طريقة عمل مربى الجزر:

يبشر ناعماً ويغلي بالماء على النار حتى ينضج، ثم يضاف إليه السكر أو العسل، حتى إذا قارب إلى الأنقعاد، يضاف المواد التالية (قرفة - زنجبيل - هيل "جبهان" - قرنفل - جوزة الطيب - العود الهندي - جزء من المستكي).

المقادير:

- ٤٥٠ جرام جزر + أوقية من الأعشاب المضافة علي أن يتم طحنها والسكر بمعدل ٤٥٠ جرام فإنه مقوى عام - نافع في علاج ضعف الباه.
ملحوظة: علي أن يضاف عسل النحل قرب الانتهاء من التسوية.

٦٢- الشوفان : نبات عشبي :

نبات عشبي يصنع منه الحساء بعد جرشه وإضافة الحليب والسكر إليه ويستعمل طبياً في:

- ١- ملين , مدر للبول .
- ٢- يعطي للأطفال كوجبة غذائية كاملة مع القمح والشعير بمقادير متساوية في لتر ونصف ماء وعلى نار هادئة يغلى .

- ٣- مغلي القشرة المحلى بالسكر دواء ضد الأرق ومهدئ للسعال والتهاب الكبد والمرارة ، والمغص الكلوي ويسكن الأم والحصوات .
- ٤- و إذا اغتسل منه يعالج مرض الروماتزم والاضطرابات البولية بماء عشب الشوفان .

٦٣- البقدونس :

- ١- يزرع البقدونس لاستعماله في تزيين أطباق المأكولات.
- ٢- يدخل في إعداد أطباق السلاطة نظراً لأهميته الغذائية والطبية .
- ٣- البقدونس نبات معروف ومن التوابل المشهورة .
- ٤- يحتوي البقدونس على العديد من الفيتامينات مثل :
مثل فيتامين أ - جـ بالإضافة إلى بعض لأملاح المعدنية الهامة مثل الحديد , الكالسيوم , الماغنسيوم .
- ٥- تحتوي بذور البقدونس على زيت طيار بنسبة ٧٪ والذي يتكون من :-
- ١- الأبيول - **Apiol** . ٢- الميريستيسين **Myristicin** .
- ٦- يفيد زيت البقدونس في علاج حالات الضعف الجنسي، وكذلك علاج خفض ضغط الدم.
- ٧- يفيد زيت البقدونس في علاج اضطرابات الحيض .
- ٨- تستخدم أوراقه الأجزاء الهوائية من النبات ، في عمل شراب يفيد في علاج الآلام ومطهر بولي ، المغص الكلوي - وبدر البول، وينشط وظائف الكبد ويزيل حصوات المرارة.
- ٩- تجربة أجريت في حالة حرقان البول :-
الوصفة: مجربه ولها نتائج طبية لتنشيط وظائف الكبد تمت بشهر نوفمبر ٢٠٠٣ "
- ١- تؤخذ أوراق البقدونس وتغسل جيداً ، وتقطع أو تفرم .
- ٢- توضع على النار حتى الغليان والنضج تصفى وتشرب بإمكانك إضافة ملعقة صغيرة من حبة البركة + ملعقة شمر لتنشيط وظائف الكبد.
- الجرعة : كوب كبير شاي من هذا العصير على الريق يومياً لمدة أسبوع .
- ٢- المنقوع :
- ينقع المهروس من الأجزاء الفضة الخضراء للبقدونس في الماء الساخن لدرجة الغليان بمعدل ملعقة / كوب ماء ويترك المنقوع لمدة نصف ساعة يبرد ثم يصفى ويشرب حسب الحاجة وعند الشعور بالصداع.
- المغلي : يغلى مسحوق البذور في الماء بمعدل ½ ملعقة / كوب ماء

الوصفة: وذلك لفترة و جيزة , بعدها يترك المغلي ليبرد ثم يصفى و يشرب .
الجرعة : نصف إلى كوب في اليوم من المغلي البقدونس .
البقدونس : يعالج أمراض الكبد واليرقان والأمراض الجلدية كالأكزيما والروماتيزم
والمفاصل وطارده للغازات كمشق وعلاج الالتهابات ولا ينصح باستخدامه للنساء
الحوامل.

٦٤- الكرفس :

- قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابه « زاد المعاد » :
١- الكرفس نبات معروف ينمو في معظم بلدان العالم .
٢- يؤكل مع السلطة أو مطهواً مع الحساء " الشوربه "
٣- الكرفس مقوي جنسياً عند الرجال و النساء « الشهوة عند الرجال و النساء » لذا
تمنع النساء المرضعات من تناوله لانه يقلل اللبن لهيجان الشهوة عندها .
٤- رطب مفتوح لسدد والكبد والطحال والمعدة - يدر البول ويفتت الحصى.
٥- يؤكل الكرفس إما مع السلطة أو مطهواً مع الحساء أو عصير مغلي.

الوصفة : عصير الكرفس :

- تضرب أوراق النبات والأجزاء الغضة منه بالخلط ثم يصفى و يفضل أن يحلى هذا
 - العصير بكمية متساوية من العسل أو عصير الجزر أو عصير البرتقال .
 - مثلاً كوب عصير كرفس + كوب عسل أو كوب عصير جزر أو عصير برتقال .
- الجرعة: يؤخذ من هذا العصير المخلوط مقدار ملعقة واحدة ٣مرات باليوم.
المغلي كما جاء بالبقدونس .

٦- الزيت يؤخذ منه ٦ - ٨ نقاط على كوب ماء مرتين في اليوم .

٧- طبق سلطة خضراء كالتالي:

- جرجير + جزر + عصير ليمون + كرفس + بقدونس + طماطم + بصل + خس
+ خيار + ملعقة من زيت الزيتون + مقدار من الملح .
- تحصل على مختلف العناصر الغذائية والفيتامينات اللازمة للجسم أو حسب ما
تستطيع جهاز طبق سلطة .

ملحوظة هامة : من التجارب الجديدة المجربة على يد الباحث بكتابي هذا بذور الكرفس
تستخدم في علاج :

- ١- تدر البول . ٢- التهاب الكلى . ٣- تساعد على الهضم .
يقدم شرباً ٣ مرات باليوم بمعدل ملعقة كبيرة / كوب ماء ساخن مغلي .

٦٥- الفجل :

جاء في تذكرة داؤد للشيخ داؤد الأتطاكي :

- ١- إذا خلط بالماء و العسل فإنه ينقي الصدر و المعدة و يهضم .
- ٢- ملين ملطف طارد للغازات .
- ٣- عصارة أغصانه تفتت الحصى .
- ٤- يصلح برد الكبد , يزيل البهاق .

ومن فوائد الطيبة التي إكتشفها الطب الحديث في عصرنا هذا :

- ١- الفجل يعالج الرشح .
- ٢- يقوي العظام .
- ٣- مطهر عام و يدر البول .
- ٤- يفيد في علاج الكبد وبعد الطعام يعين على الهضم و عسر الهضم .
- ٥- يفيد السعال الديكي .
- ٦- يفيد الجلد , مقوي عام لأنه يحتوي على فيتامين أ , ج وأملاح معدنية مثل الكالسيوم والحديد واليود والكبريت والمنجنيز .

٦٦- الشيكوريا :

- ١- تفيد المعدة وعلاج الأمعاء.
- ٢- نافع من النقرس و أورام العين إذا ضمد بورقها .
- ٣- ينقي مجاري الكلى , وتفيد الكبد والطحال .
- ٤- يقاوم السموم .
- ٥- يدق ورقها ويوضع فوق الأورام أبرأها .
- ٦- يستخدم في تنظيم التمثيل الغذائي لمرض البول السكري.
- ٧- علاج كمسهل وطارد للغازات.
- ٨- يستخدم كملين ولعلاج المغص.

٦٧- الكرنب :

- ١- يزرع الكرنب لاستعمال أوراقه في الحشو والتخليل والسلطات , وهو من الخضروات الشعبية الواسعة الانتشار , ويلازم الكرنب جو معتدل يميل إلى البرودة.

- ٢- الكرنب يحتوي على مجموعة من الفيتامينات Vit. A. B. C. K. E والمعادن مثل الكالسيوم والفوسفور والمنجنيز والبوتاسيوم.

٣- ويحتوي الكرنب على مواد مضادة للجراثيم ومواد كبريتية ومادة تشبه هرمون الأنسولين وزيت طيار (يشابه زيت الخردل) ولكنه يضر مرضى الغدة الدرقية ومرضى الكلى والنقرس.

٤- الكرنب من الأغذية المقاومة للسرطان والتي تحمي منه.

٥- يستعمل عصير الكرنب في علاج مرضى السكر والبروستاتا ويقوي الرغبة الجنسية، ويقوي جهاز المناعة.

٦- يعالج قرحة المعدة وتليف الكبد، ويعالج الجروح والقرح وحب الشباب، وأمراض الجلد الأكزيما. إذا استعمل عصيره مرتين باليوم.

٧- إذا طبخ فيعالج السعال والربو والتهاب القصبة الهوائية.

٨- يدر البول والطمث ويعالج الروماتيزم وعرق النسا والدوسنتاريا ويطرد الديدان إذا خلطت بذوره مع شراب الترمس المغلي.

٦٨- القرنبيط "بروكولي" — الزهر :

١- يزرع للحصول على القرص الزهري الذي يحتوي على ٣٠% بروتين المتكون من براعم الأزهار الصغيرة قبل تفتحها.

٢- يستخدم قرص القرنبيط في إعداد بعض أطباق المائدة كما يستخدم في التخليل.

٣- القرنبيط يقلل من إمكانية الإصابة بالسرطان... وخاصة سرطان القولون، فقد دلت الدراسات التي أجريت على الأطعمة على أن الخضار الورقية الكثيرة الأوراق الخضراء مثل (الكرنب والقرنبيط) هي مانعات قوية للأصابة بالسرطان.

٤- الجرعة المطلوبة من الكرنب والقرنبيط هي :

نصف طبق من الكرنب أو القرنبيط يوميا أو مره كل يومين.

٦٩- السلق :

جاء في " زاد المعاد " لأبن قيم الجوزية: بأن السلق مفيد ونافع في علاج:-

١- داء الثعلب، الكلف، الحزاز^(١)، الثآليل^(٢) إذا طلى بمائه ويقتل القمل.

٢- يطلى به مع العسل لعلاج القوباء.

(-) داء الثعلب: القراع.

(-) الحزاز: هو القوباء

(-) الثآليل: الكالو: أو السنط (هو الأورام الصغيرة الصلبة تنتشر على ظهر اليدين

وأسباب الإصابة فيرس).

- ٣- يفتح سدد الكبد والطحال-ملين.
- السلق من النباتات العشبية المتطفلة, ولكنه يستخدم في اعمال الطهي المختلفه, يضاف الى القلقاس والعدس مع التوابل.

٧٠- الخبيزه (الخبازى) :

- ١- نبات ورقي يزرع من أجل الحصول على أوراقه التي تستخدم في الطهو, وهي من نبات الخضر الورقيه.
- ٢- تستخدم أوراقه بعد التجفيف في أغراض طبيه كثيره.
- ٣- تحتوى الخبيزه على نسبة كبيره من الأملاح المعدنية وفيتامين (Vit. A.C)

فوائدها الطبيه هي :-

- ١- تنفع الأوراق بالماء ويأخذ المنقوع ويغسل به الوجه لتجميل البشره.
- ٢- بذورها تنفع الرئه وخشونه الصدر - أوراقها تسكن السعال.
- ٣- زهرها نافع لقروح الكلى والمثانه سواء شرباً ندر البول.
- ٤- تستخدم لبخه من الأوراق والسيقان المهروسه لعلاج القروح على أن توضع اللبخة فوق المكان المصاب.
- ٥- مغلي الأوراق والازهار مضمضه وغرغره لالتهاب الفم واللوزتين.
- ٦- تستعمل أيضا لعلاج النزلات المعويه والشعبيه والاسهال - تليين البطن ونافعة للأمعاء.
- ٧- مغلي الأوراق الدافئه تستعمل كدش مهبلتي لأمراض النساء وعلاج التهابات الرحم.
- تنبيه : يراعى عدم الإفراط في أكلها لأنها قد تكون الحصى في الكليه الضعيفه.

٧١-السعد :

هو من الأعشاب المعمره , الجذور عباره عن كرمات تحت سطح الأرض , فوائده الطبيعه متعدده هي :-

- ١- يستخدم في علاج امراض القلب .
- ٢- الجذور خافضة للحرارة , قابضة , فاتحة للشهية ومهضمه .
- ٣- طارد للديدان ,مدر للبول ومدر للطمث .
- ٤- يستخدم في علاج مرض الجذام.
- ٥- يستخدم في علاج أمراض الدم ,الصفراء ,الدوسنتاريا ,القيء ومضاد للتقلصات.

٧٢- الزربيج :

هو نبات عشبي حولي ذو ساق قائمه - لونه أخضر مائل للحمره أوراقه متبادله بيضاويه مسننه ومدببه من الطرف للأوراق السفلى ، أما الأوراق العليا رمحية الشكل حادة.

فوائده الطبيه وفي علاج :-

- ١- يستخدم النبات كمسحوق تعفير لعلاج الالتهابات الخارجية للأعضاء التناسليه عند الأطفال وفي علاج البواسير كملين، مدر للبول - مثوى جنسي.
- ٢- يستخدم النبات في علاج الصفراء واضطرابات الكبد وتضخم الطحال.
- ٣- يستخدم النبات كحقن شرجيه لعلاج قرح الأمعاء.

٧٣- الثوم :

الثوم من عصر الفراعنة إلى عصر الإنيز:

- فصوص الثوم كانت توزع على العمال أثناء بنائهم للأهرامات لتمنحهم القوة وتحفظهم من الأمراض ...
- الثوم لا يخلو مطبخ في العالم منه ، فهو أشهر نبات طبي على وجه الأرض مع أخيه البصل ويدخلا في طهو "طهى" أغلب الأطعمة.
- ويزرع بمصر بكثره ويصدر للخارج للدول الأوربيه ، الأمريكيه والعربيه ، بدأت مصر تجففه ويصدر في صفائح خاصه لأسواق أوربا لما له من أهمية كبيرة بالطهي - وكذلك استخدام شركات الأدوية للثوم في صناعة الأدوية الكيماويه المختلفه (مثل كبسولات تومكس Tomex) لزيادة الكفاءة الجسدية والذهنية، والمحافظة على الحيوية والنشاط)
- والثوم من الفصيلة الزنبقية (الزنبق - الهليون - البصل - الكرات).
- أفضل ثوم على وجه الأرض هو الثوم المصرى لطبيعة الأرض و نهر النيل.
- يزرع الثوم في شهر سبتمبر وأكتوبر - يتكاثر الثوم بالفصوص - يكفي القدان من ٦٠-٧٠ كجم .
- والثوم له رائحة مميزة نفاذه التي لا يحبها كثير من الناس مع ما يحمله من أسرار طبية رهيبه، ولذا معنى ثوم باللاتيني آي الحرف اللاذع وفي لغتـن العربيه لغة القرآن الكريم يسمى بالفوم وهو الأصح لغة لأن الثوم لفظة هيروغليفية فرعونية.

- للتخلص من رائحة الثوم بعد تناوله تؤكل تفاحه أو ورق نعناع أخضر أو يستحلب قرنفل - ورق بقدونس .
- طبخ الثوم يفسد فاعليته الطبية , كلما كان الثوم مخزونا " قديما " كانت فاعليته أقوى أى بعد جفاف أوراقه تماما .

فوائد الثوم الطبية :

- إذا أردت القوة والذكاء فعليك بفص ثوم يوميا " بكوب لبن على الريق نصيحه الأستاذ الشيخ محمد حيدر رحمة الله عليه .
- الثوم يشفي أكثر من أربعين مرضا " داود الأنطاكي .
- الثوم ينقي الدم من الدهون ((الكولستيرول)) التي تسبب امراض ضيق الشرايين وأمراض القلب , وينظف الدم من الميكروبات والجراثيم أقوى من المضادات الحيوية.
- الثوم يعوق إنتشار سم الأفاعي في جسم الإنسان .
- الثوم ينظف المعدة من الطفيليات ويعالج مرض الحمى الشوكية والجرب - كمادة مظهرة للجروح.
- الثوم مضاد حيوي واسع المجال لا يقل كفاءة عن المضادات الحيوية الكيماوية بالإضافة إلى مفعوله القاتل لأنواع كثيرة من الديدان الطفيلية والفطريات وميكروبات الدوسنتاريا الأميبية. وعلاج الدفتريا والتيفود والسل والجذام وعدوى المهبل افطرية (المونيليا).
- وقال عنه ابن سينا في "قانونه" : الثوم ملين يحل النفع جداً - ممقرح للجلد - ينفع من تغيير المياه ورماده إذا طلى بعسل على البهق نفع وينفع من داء الثعلبة ومن عرق انسا، وطبخه وشويه يسكن وجع الأسنان، وكذلك المضمضة بطبيخه ويصفي الحلق وينفع من السعال المزمن ومن أوجاع الصدر من البرد، والجلوس في طبيخ ورقه يدر البول والطمث، وشربه مدقوق مع العسل يخرج البلغم).

يحتوى الثوم على الآتي :-

- ٤٩% بروتين
- ٢٥% زيوت طيارة كبريتيه .
- نسب من الأملاح والهرمونات المقويه جنسيا - المضادات الحيوية - المدرات للبول والصفراء والطمث - أنزيمات فحميه ومذيبات للدهون , مواد قاتله للديدان .
- حبة الثوم بها :- (التركيب التحليلي لحبة الثوم)
- الياف سليولوزيه : المكون الرئيسي لفصوص الثوم والجزء المستخدم طبيا .
- زيوت طيارة .

- كبريتات الجلوكوسيد .
- خليط متجانس من أكسيد الأليل والكبريت واليود والسلسلات .
- مادة اليسين ومادة الجارليسين : لهما تأثير قاتل على الميكروبات والفطريات خاصة البكتريا العنقودية .
- وترجع رائحة الثوم المميزة إلى مادة اليسين (Allicine) ووصفت هذه المادة باسم البنسلين الروسي حيث كانت تستخدم في المستشفيات الروسية على نطاق واسع كمضاد حيوي للعدوى البكتيرية .
- وقد زادت أهمية الثوم والأهتمام بنبات الثوم في الوقت الحالي عن أي وقت مضى فقامت حوله الدراسات والتجارب وصار بوصفه بعض أطباء العالم المتحضر كدواء لكثير من الأمراض.
- كما أظهرت التجارب فاعلية الثوم في الوقاية من مرض الإيدز لأن له مفعول قاتل للفيروسات.
- وقد ظهر للباحثين فاعلية الثوم في مواجهة الكثير من أمراض هذا العصر الحديث لسنة ٢٠٠٣ - ٢٠٠٤ مثل أمراض السرطانات :-
- مقاومة الآثار الضاره التي يتعرض لها الإنسان من تلوث البيئة بالأشعاعات
- والغازات وغيرها من المخلفات الضاره فما أشد حاجتنا إلى الثوم في يومنا هذا.
- وقد دلت الدراسات والتجارب الطبيه التي أجريت في كلية الطب بولاية فرجينيا الأمريكية مؤخراً على أن سائل الثوم يحد من نمو الفطريات التي عرف عنها أنها تسبب التهاب السحايا .
- كما أثبتت دراسات أخرى أجريت بعضها جامعة أنديان الأمريكية أن الثوم يوقف أو يحد من نمو أنواع من الفطريات والعفن والخميره .
- وفي جامعة واشنطن قام أحد العلماء الباحثين بدراسة تأثير الثوم على تكون الجلطة ، وقد تبين أن زيت الثوم يمنع التجلط ويحد بالتالي من احتمالات التعرض للنوبة القلبية والسكتة لأنه يزيد من نشاط مادة "الفبيرينوليزن" ووظيفتها إذابة الجلطات.
- ويفيد زيت الثوم في علاج مرضى سكر الدم .
- وارتفاع ضغط الدم - الأورام الخبيثة - الجرب .
- كما يشفي الثوم من الاضطرابات الناجمه عن التسمم المزمن بالنيكوتين من أثار التدخين .

٧٤ - البصل :

- البصل من الخضر لا يخلو أى مطبخ فى العالم منه , ويدخل فى طهي الطعام ولا يجهله أى بيت فى العالم - فهو من النباتات المشهورة طبياً مع أخيه الثوم .
- من الفصيلة الزنبقية - له رائحة نفاذه مهيجة سببها هى سلفات الأليل.
- البصل مادة كبريتيه طيارة لذا يحذر استعمال البصل بعد تخزينه مقطع لأنه يتأكسد وتتكون منه مادة سامه , لذلك يجب أن يستعمل طازجاً.
- وقد ثبت علمياً أن عصير البصل يقتل الميكروبات السببية وميكروبات السل يقتل فور تعرضه لبخار البصل .
- وأشهر بلد لزراعة البصل الجيد فى العالم جزيرة شندويل بسوهاج بمصر .
- وقال أبو بكر الرازى : إذا خلل البصل قلت حرافته وقوى المعدة , والبصل المخلل فاتح للشهيه جداً !!

وقال ابن البيطار : البصل فاتح للشهيه أثناء الطعام , ملطف منشط ملين للبطن.
وإذا طبخ كان أشد إدراكاً للبول , يزيد الباءة إن أكل البصل مسلوقاً
ومع الملح يقطع الكلف والقروح والتأليل !!

- وقال داؤد الأنطاكي : عن البصل أنه يفتح إسداد الأنف ويفتح البواسير ويلين أورام المقعدة ويذهب الباسور ويقوي الشهوتين خصوصاً المطبوخ مع اللحم , ويذهب اليرقان , يدر البول والحيض ويفتت الحصوى ويعيد الشهوة إذا انقطعت مع الخل
- وقد جاء فى مجلة كل شئ الفرنسيه : أن العالم الطبيب "جورج لاكوفسكى" أن عصير البصل والإكثار من أكله شئ وصفه لمرضاه ولاسيما مرضى السرطان , فحصل على نتائج عظيمة مفيدة !!

المواد الفعالة الطبية فى البصل هي :-

- ١-فيتامين سي (C) المضاد للتعبن والمنشط واستنشاق بخاره علاج الحلق والشعب الهوائية والإنفلونزا.
- ٢-هرمونات جنسية مقوية للرجال , مقو للجهاز الهضمي , منشط للأمعاء ومنظف وطارد للديدان
- ٣-مادة الجلوكونين وهي مثل هرمون الانسولين لضبط السكر فى الدم , لذا إن البصل من الأدوية المفيدة لمرضى السكر لوجود هذه المادة التي تقسم بخفض نسبة السكر فى الدم عن طريق زيادة تمثيله بخلايا الجسم "حرق السكر".

٤- يوجد بالبصل كبريت وحديد وفيتامينات مقوية للأعصاب
٥- مواد مدرة للبول والصفراء ، ومنشطات للقلب والدورة الدموية وبه خمائر وأنزيمات مفيدة للمعدة كما تستعمل صبغة البصل لمعالجة سوء الهضم والغازات المعوية (تنقع مهروس البصل في كمية من الكحول المركزة ٩% ويعطى منها ١٠-١٢ نقطة ٣ مرات يومياً).

٦- مواد منبهه ومنشطة للغدد والهرمونات ويقوي ضربات القلب وينشط حركة الرحم.
٧- يوجد بالبصل مضادات حيوية أقوى من البنسلين والاورمايوسين والسلفات لذا هو يشفي من السل الزهري والسيلان ويقتل كثير من الجراثيم والميكروبات مثل الدفتريا والدوسنتاريا.

لذا نجد الفلاح الفقير او الانسان المعتاد على طعام يكثر فيه البصل الطازج أصبح وأقوى من الثري الغني الذي يأكل ما لذ وطاب وهو في رغد العيش .
• ومع الايمان بأن الأعمار بيد الله إلا أنه ثبت من الواقع أن المسنين هم أكثر الناس أكلاً للبصل وغير معرضين للإصابة بمرض السرطان خاصة في بلاد بلغاريا لكثرة عدد السنين بها.

وقد قال هيرودت المؤرخ القديم : عجت للمصريين كيف يمرضون ولديهم البصل والليمون يعطي اجسم مناعة ضد الإصابة بالجلطة إذا داوم الشخص على تناوله.
• للتخلص من رائحة البصل النفاذه بعد تناوله كما جاء في الثوم .
• قدماء المصريين هم أول من عرفوا فوائد البصل وقيمته الغذائية فكان غذاءً أساسياً لهم أثناء بناء الأهرامات يمنحهم القوة والنشاط والوقاية من الأمراض.
• قام المركز القومي للبحوث بالقاهرة بدراسة أثبتت أن البصل له تأثير هرموني ذكري يشبه الهرمون الذكري الطبيعي ومعرفة مدى تأثيره على زيادة ونمو ووزن غدة البروستاتا والحوصله المنوية أي أنه يقوي في الذكور الصفات الذكرية المختلفة وبالتالي له قوة شفائية عالية في حالة تضخم البروستاتا واشتداد أعراضها - وكان العرب كثيراً ما يستعملون البصل في وصفات مقوية للجماع والقوة الجنسية.

• يفيد البصل في معالجة نوبات الربو بتناول ملعقة صغيرة كل ثلاث ساعات من: مزيج من عصير البصل مع عسل النحل بأجزاء متساوية.
• أكل بصله متوسطة الحجم يميأ تخفض كمية السكر في الدم للمصابين بالبول السكري ويقلل عندهم جفاف الفم والشعور بالعطش.
• وجاء من بعدهم كثير من الأطباء العرب الذين أشادوا بفوائد البصل وقيمته الغذائية وكان من أبرزهم الطبيب العلامة ابن سينا الذي أوصى بتناوله في "قانونه" ، كما أوصى به " داود الأنطاكي " في تذكرته إلخ.

التركيب التحليلي للبصل :-

يتركب البصل من ألياف سيليلولوزيه مشبعة بزيت كبريتي طيار هو الذي يعطي للبصل رائحته المميزة بالإضافة إلى العناصر التالية :-
ماء ٨٦,٨ % - بروتين ١,٣ % - دهون ٠,١ % - كبرهيدرات ١٠,٣ % .
فيتامينات :-

- "أ" ٢٠ وحدة دولية / ١٠٠ جم بصل جاف .
- "ب١" ٠,٢٣ ميلليجرام / ١٠٠ جم بصل جاف .
- "ب٢" ١٥ وتضم ميلليجرام / ١٠٠ جم بصل جاف .
- حمض نيكوتينك ١.١ ميلليجرام / ١٠٠ جم بصل جاف .

أملاح معدنية وعناصر :-

- حد يد ٣,١ ميلليجرام . - كالسيوم ١٥٨ ميلليجرام .
- فسفور ٢٥٦ ميلليجرام .
- وكذلك : صوديوم , بوتاسيوم , ماغنسيوم , يود , كبريت وأحماض فسفورية .

الأنزيمات :-

GLOCOKinine	- إنزيمات الجلوكونين
Osidade	- إنزيمات الأكسيداز
Diastese	- إنزيمات الدياستيز

٧٥- الياسمين :

- ١- شراب أوراق الياسمين يعالج الكحة ونزيف الرحم والصداع .
- ٢- شراب أوراق الياسمين يعالج آلام الروماتيزم والنقرس .
- ٣- زيت الياسمين يعالج القوباء .
- ٤- إذا دق وغسل به الوجه فيذهب بالكلف والنمش، ويستخدم في علاج الأمراض الجلدية.

٧٦- الورد البلدي :

شراب أوراق الورد يعالج المغص وإلتهاب المثانة والمسالك البولية والنقرس والروماتيزم ومرض السكر والبول السكري ويستخدم في الأمراض الصدرية والسعال الديكي.

٧٧- الترمسس :

- ١- شراب الترمس المغلي المحلى يطرد الديدان وخاصة الدودة الشريطية .
- ٢- يدر الطمث .
- ٣- يستعمل كوسيلة لمنع الحمل .
- ٤- يعالج الأمراض الجلدية (البهاق - الكلف - الصدفيه - البثور - القروح) .
- ٥- شراب منقوع الترمس المر يستعمل لادرار البول وتفتيت الحصوات .
- ٦- مسحوق الترمس المخلوط مع مسحوق الحلبه والمحلى بعسل النحل بمعدل ملعقة صغيرة مرتين يوميا" يعالج :-
 - أ- يعالج مرضى السكر .
 - ب- يعالج ارتفاع ضغط الدم .
 - ج- يقوي القلب والجنس والأعصاب .
- ٧- مسحوق الترمس فقط يعالج الامساك والغثيان والسكر .

٧٨- الأقحوان :

- نبات حولي ذو جذور وتدية - الأوراق عليها زغب لها رائحة خاصة -
والنورة شعاعية صفراء أو برتقالية الأزهار قرصية محمرة تنتشر زراعته في منطقة
دول البحر المتوسط وجنوب آسيا.
استعمالاته الطبية :-
- ١- يستعمل لعلاج أعراض الحمى .
 - ٢- تستعمل طبياً للجروح والكدمات والالتواءات ويمنع الغرغرينا
 - ٣- يستعمل كشراب لأظهار لطفح الجلدي الخاص بالحصبه .
 - ٤- يستخدم في علاج قرحة المعدة وعلاج الأمعاء " الأثنى عشر Doudnal "
 - ٥- يستخدم بعد الحوادث لتخفيف آثار الكدمات ومنع المضاعفات الداخلية.
 - ٦- زيت الأقحوان يستخدم لتسكين آلام الدروماتيزم المفصلي والعضلي كدهان.

٧٩- حشيشة الدينار :

- نبات عشبي معمر , تنتشر في أوروبا وانجلترا وهما من نباتات المناطق المعتدلة .
 - والقيمة الاقتصادية لهذا النبات هو احتوائه على المادة المرة humulol التي تدخل في صناعة البيرة .
- الأهمية الطبية :-

- ١- الزيت يدخل في تحسين رائحة بعض المشروبات والعطور .
- ٢- فاتح للشهية ومسكن معوي .

- ٣- الزيت منوم sedativ كما أنه مهدئ .
٤- يستعمل بكثرة في صناعة البيرة .
الوصفات المتبعة للعلاج بهذا النبات : ملعقة صغيرة مطحونة لكل ٥٠٠ مللتر ماء
ويسخن لمدة ١٥ دقيقة ويشرب ثلاثة مرات يومياً قبل الأكل بمعدل ملعقة
كمهدئ.

٨٠- حشيشة الليمون :

الاستعمالات الطبية:

- ١- الزيت يحتوي على السترال، فيرفورال، ميرسين داي بنثين ، نسبة السترال في
الزيت ٧٥% لذا فهو مصدر أساسي لتخليق فيتامين "أ" ولهذا يعتبر مهم من
الناحية الطبية.
٢- يدخل زيت في أدوية السعال والبرد، وصناعة العطور والصابون، والمبيدات
الحشرية.

٨١- السذاب "السذاب" :

نبات عشبي - جذورة خشبية - الساق طولها ٥٠ - ١٠٠ سم الأوراق
متبادلة القاعدية الأزهار متجمعة في نورة عنقودية لونها أصفر مخضر - توجد الغدد
الزيتية في البتلات على هيئة بقع - الثمار قطرها ٩ مم طول والبذور ١-٢ مم تنتشر
زراعته في حوض البحر المتوسط والمناطق المعتدلة وشمال أفريقيا وأستراليا - يزرع
السذاب بالبذور في شهر مارس .
استعمالاته الطبية :-

- ١- الأوراق تستخدم في حالات علاج الهستيريا والمغص .
٢- الأوراق المهروسة تستخدم في علاج الروماتيزم والصداع .
٣- تعلق الفروع في المنزل لإبعاد الحشرات .
٤- الإيطاليون استعملوه من زمن طويل لأمراض العيون .

٨٢- لسان الجمل :

نبات معمر، ريزومات قصيرة سميكة . - الجذور صفراء - تخرج من الريزوم
أوراق قاعدية رمحية عددها من ١٠ - ٢٠ ورقة - الأزهار لونها بني - الثمار من
النوع العلبة - البذور شكلها بيضاوي ١٠٠٠ بذرة / جم - يزهر في شهر مايو حتى
سبتمبر - ومنتشر في معظم أنحاء العالم.
يزرع في أكتوبر " الخريف "

استعمالاته الطبية :-

- ١- يستعمل ضمادات للجروح , ويستخدم كمضادات حيوية .
- ٢- طارد للبلغم وضد الكحة .
- ٣- يساعد على وقف نزيف الدم وخاصة من الجروح .
- ٤- تستخدم البذور كملين وكمادة قابضة " النار ماكوبيا الهندية ١٨٦٨ "
- ٥- مدر للبول وكذلك يستخدم كعلاج لحصوات الكلى .
- ٦- يمكن استخدامه في "الأجار" نظراً لوجود المواد الخاطيه، كذلك في مستحضرات التجميل .
- ٧- يمكن استخدامه كعلف للحيوانات أهميه أخرى خارج استعمالاته الطبية
- ٨٣- البنفسج :

- نبات معمر وله ريزوم طويل , تخرج من الريزوم مجموعة من الجذور العرضية الرفيعة , تخرج الأوراق من الريزوم دائرية أو بيضاوية بطول ١-٣ سم الأزهار عنقودية لها رائحة عطرية , يكون الكأس من خمس سبلات .
- تخرج الازهار في الصيف بشهر ابريل - الثمار عليّة دائرية لونها أخضر أو بني تتفتح في ثلاث أجزاء
- تتكاثر بتقسيم النباتات القديمة في شهر سبتمبر , أو بالعقل الطرفية في شهر فبراير في المشتل وتنقل إلى الأرض السديمة في شهر سبتمبر .

الاستعمالات الطبية :-

- ١- يستخرج من الأزهار زيت عطري يدخل في صناعة الروائح .
- ٢- الأوراق والجذور تستخدم في الأدوية كملينات .
- ٣- يستخدم النبات كطارد للبلغم .
- ٤- تستخدم الجذور في علاج الكحة .
- ٥- يستخدم النباتات في علاج النزلات الشعبية .

٨٤- العتر :

- من النباتات العطرية الهامة في مصر والمجموع الجذري وتدي والنباتات إرتفاعه حوالى ٧٠سم , الأوراق متوسطة التفصيل خشنه الملمس - الأزهار لونها بنفسجي - يتكاثر النبات خضرياً بتقسيمه إلى عقل بطول ٢٥ - ٣٠ سم وتحتوي ٤ - ٦ عيون - يزرع بالعقل في شهر أكتوبر - العتر من النباتات الحساسة للماء وكثره الري تؤدي إلي ذبوله .

الاستعمالات الطبية :-

- ١- يدخل الزيت في صناعة العطور .
- ٢- يدخل في صناعة المواد الغذائية لأكسابها الطعم والرائحة والنكهة .
- ٣- يدخل في صناعة الصابون , والمبيدات الحشرية .

٨٥- زهرة اللوتس :

- زهرة الحب والحيا - رمز الفحار والعظمة والتكريم " منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد .
- زهرة العطور الفاخرة في العالم .
- زهرة الحب والجمال والشرف والكرامة والنماء في الهند .
- نبات اللوتس : معمر مائي ساقه ريزومية ذو فراغات تصل طولها بالمسافة ٦٠ - ١٢٠ سم متفرغة يكسوها ولحميه بها مواد غروية .
- الزهور : لونها أبيض إل برتقالي فاتح - وردي إلى قرمزي غامق .
- التكاثر: يتكاثر نبات اللوتس بالحقة أو الريزمه أو البذرة.

الفوائد الطبية والعطرية لنبات اللوتس :

- ١- نبات اللوتس يستخدم في الطعام كغذاء على صورته المختلفه إما مخللات والريزومات تستخدم لتحضير نوع الأغذية العطرية كالحلويات .. أجزاء النبات تستخدم مقلية لعمل الشبسي والكاري
- ٢- تحتوي الريزومة الطازجة على المواد الغذائية التالية وكذلك الثمار :
 - ١- الماء وهو النسبة الكبيره .
 - ٢- البروتين الخام .
 - ٣- الدهن .
 - ٤- الكالسيوم .
 - ٥- الفيتامينات مثل :

أ- مجموعة فيتامين " ب " المركبه (ب١ - ب٢ - ب٣ - ب٦ - ب١٢)

ب- فيتامين " ج " (حمض لاسكوربيك) .

- أما الثمار تؤكل كفاكهه بعد إزالة الغلاف الخارجي والغلاف الجنيني لأنهما شديدا المراره , فهي تؤكل إما مسلوقه أو محمره أو معلبه أو ماده طازجه لأنها حلوه ولذيذة الطعم.

والثمار تحتوي على :

- ١- نسبة عاليه جداً من البروتين .
- ٢- الكربوهيدرات النشويه والسكريه " سكر سكروز " .
- ٣- كميات قليله من الدهن و الألياف والكالسيوم والفسفور وفيتامين " ج "

- الأوراق والأزهار والبتلات الناضجة تؤكل كخضروات والألياف تنتج من البتلات البيضاء المصفرة .
- أهمية زهرة اللوتس الطبية :-
- ١- يستخرج منها أغلى أنواع العطور العالمية .
- ٢- منقوع الأزهار علاج ومسكن لمرضى البول السكري .
- ٣- تستعمل كدهان مسكن ، ويشفي من البهاق ، وداء الثعلب .
- ٤- البذور تستعمل كشراب مسكن للألم ومنوم ، القليل من هذا الشراب مقوي للنشاط الجنسي وتناوله بكثرة يثبط لهذا النشاط بدرجة كبيرة .
- ٥- شرابها يعالج الحمى ، الجرعة المطلوبة للعلاج ٩ جم فقط أي بمعدل " ٣ ملعقة صغيرة تقريباً " .
- ٦- منقوع الأوراق يغسل به الرأس مع تدليك فروة الرأس بالشعر جيداً يمنع سقوط الشعر .
- ٧- شراب الأوراق يعالج أمراض الكبد .
- ٨- يعالج التهاب المثانة .
- ٩- زيت زهرة اللوتس مسكن للصداع ..
- ١٠- مسحوق الجذور يقوي المعدة ويعالج الإسهال ويعالج السعال .
- ١١- مستخلص حبوب زهرة اللوتس وطبخ الأوراق مع التصفية وتخلط وتستخدم كدهان لعلاج التهاب البواسير .

٨٦ - شجرة اللورا (ورق اللوري) :

(شجرة الغار) " الغار الحلو أو الفاخر أو الوردى "

- هي شجرة متوسطة الارتفاع يصل طولها ٥ أمتار وهي من أشجار الزينة ومستديمة الخضرة - الأوراق مسننة - جلدية الملمس والشجرة قائمه يخرج منها عدة فروع .
- موطنها الأصلي جنوب الصين " آسيا الصغرى " .
- استخدمت كرموز للانتصار والفخر ، وهي عطرية ومره قليلاً وتستخدم ضمن مجموعة التوابل .

التكاثر :-

- ١- البذرة : تزرع البذور بالمشتل وبعد شهرين تنبت البذور ، وبعد سنة أشهر تنقل الشتلات إلى قصاري أكبر حجماً مع الري ليصل طولها إلى ٦٠ سم أي بعد سنة .
- ٢- بالعقلة : العقلة الخشبية صعبة ولكن العقلة الطرفية يمكن إكثارها .

- الزراعة : أفضل ميعاد لنقل الشتلات لشجرة اللورا في أول فبراير , الميعاد الثاني في أول سبتمبر .
- الفوائد الطبية لشجرة اللورا " شجرة الغار " :
 - ١- تحتوي الأوراق على زيوت طيارة .
 - ٢- تستخدم كتوابل في تحسين الطعم ونكهة الشوربه .
 - ٣- تستخدم كتوابل لمعظم الأكلات وخصوصاً في المطبخ الفرنسي .
 - ٤- تستخدم الأوراق بكثرة في صناعة التعليب خاصة تعليب الأسماك لما لها من رائحة ذكية .
 - ٥- يستخدم الزيت الطيار كطارد للحشرات حيث يضاف مع عبوات العرقسوس لمنع إصابته بالحشرات وكذلك يوضع مع عبوات الأرز والتين المجفف المستورد من الخارج .
 - ٦- مسحوق الأوراق يستخدم كعلاج معوي .
 - ٧- مسحوق الأوراق يستخدم في علاج أمراض البروتوزوا والطفيليات التي تصيب الجهاز الهضمي للإنسان والحيوان .
- أفضل ميعاد لأخذ الأوراق للحصول على أكبر كمية من الزيت العطري هو شهر أكتوبر .
- وذلك الأوراق الحديثه كامله النمو أما الأوراق القاعديه فكانت أقل في نسبة الزيت .

٨٧- شجر الصفصاف :

شجر ينمو على جسر الترع والمصارف والأنهار .

- الاستعمالات الطبية للصفصاف هي :

- ١- شراب الصفصاف يعالج مرض السكر .
- ٢- شراب الصفصاف يزيل المغص , وخافض للحراره " الحمى " .
- ٣- شراب الصفصاف يقوي الجنس .
- ٤- شراب القشور " اللحاء " يعالج الروماتيزم والنقرس .
- ٥- شراب القشور يعالج إلتهاب المثانه والكلى
- ٦- شرابه يعالج أمراض الجرب والقروح .

٨٨- الكتان :

أهمية الكتان الطبيه :

- ١- مسحوق الكتان مع الماء الساخن والشمع يسكن الصداع المزمن .

- ٢- يفتح الوجه ويعطيه الاحمرار ونافع للشعر .
- ٣- إذا خلط بالعسل يعالج آلام الطحال ويدر الفضلات ويدر البول .
- ٤- إذا خلط بالعسل والفلفل يقوي الباءة .
- ٥- يستعمل كحمامات يسكن الالتهاب والتقرحات .
- ٦- يعمل منه لبخه وضمادات لعلاج آلام المعدة والغدة النكفية والدمامل والجروح .
- ٧- زيت الكتان يعالج قروح الأمعاء .
- ٨- يضر البصر فتصلحه الكز بره مضافة له .

٨٩- البن (القهوة) :

الأهمية الطبية :-

- ١- القهوة منبه للجهاز العصبي ، ومنبه للقلب فهي تزيد ضربات القلب زياده بسيطه .
- ٢- القهوة مضاده لتأثير المخدرات مثل الأفيون .
- ٣- البن غير محمص يعالج الأسهال ، بجرعه هي ملعقة صغيره من مسحوق القهوة
على نصف عصير ليمونه تفيد جداً في علاج-الأسهال
- ٤- إذا استعملت القهوة قبل الإفطار " على الريق " تؤدي الأضرار التاليه:-
" الإصابه بالأرق والتسمم المزمن وإضطرابات الوجه وتغير لون الوجه".
- ٥- فنان واحد من القهوة بعد الأكل يساعد على الهضم مع عدم تجاوزه وتعطي
الشعور بالراحة إذا استعملت بنسب قليلة .
- ٦- عدم تناول القهوة لمرضى القلب والضغط المرتفع ومرضى الأمراض العصبية .

٩٠- الشعير والبول والعدس :-

(راجع الفصل الثاني - الباب الأول - الحبوب والبقول)

٩١- الهندباء " الهندبأ " :

- من كتاب الطب النبوي : لابن قيم الجوزيه ، قال عنها :- هي في الشتاء بارده
رطبه وفي الصيف حاره يابسه ، وفي الربيع والخريف معتدله ، تميل غالباً إلى
البروده واليبس وهي مستحيله المزاج ، منقلبته بإنقلاب فصول السنه وهي :-
- ١- قابضه مبرده ، وجيده للمعدة وإذا طبخت وأكلت بخل : عقلت البطن وخاصة
البري منها فهي أجود للمعدة وأشد قبضاً وتنفع من ضعفها .

- ٢- إذا ضمّد بها : سكنت الألتهاب العارض في المعدة , والنقرس , وأورام العين الحاره وتضمّد بورقها وأصولها تنفع من لسع العقرب والأوراق تقاوم أكثر السموم .
- ٣- تقوي المعدة .
- ٤- تفتح السدد العارضة في الكبد , وتفتح سدد الطحال والعروق و الأحشاء , وتنقي مجاري الكلى "تفتح السد بالكبد "إسداد بالكبد والطحال".
- ٥- أنفعها للكبد أمرها , وماؤها المعتصر ينفع من اليرقان السددي إذا خلط به ماء الرطب "اليرقان السددي "الحويصلة المرارية".
- ٦- إذا دق ورقها ووضع على الأورام الحارة " بردها وحللها , ويجلو ما في الصدر , ويطفىء حرارة الدم والصفراء .
- ٧- وأصلح ما أكلت غير مغسولة ولا منفوضه : لأنها متى غسلت أو نفضت فارقتها قوتها , مع ذلك قوة ترياقه تنفع من جميع السموم .
- ٨- إذا إكتحل بمائها : نفع من العشا^(٦) , ويدخل في الترياق وينفع من لدغ العقرب , ويقاوم أكثر السموم .
- ٩- إذا إعتصر ماؤها , وصب عليه الزيت : خلص من الأدوية القتاله كلها .
- ١٠- إذا إعتصر أصلها وشرب ماؤه : نفع من لسع الأفاعي , ولسع العقرب , ولسع الزنبور ولبن أصلها يجلو بياض العين .

٩٢- الشطّة :

- نبات شجري معمر ولكنه حولي يزرع في مصر , موطنه الأصلي أمريكا الجنوبيه .
- تحتوي الثمار على ماده الكابسين , ومادة أميد فتيليك والتي تسبب الطعم الحريف للشطه , تحتوي أيضاً على فيتامين " C " , وتحتوي الثمار على زيت طيار لبيدات ١٠-١٥ % , جليكوزيدات ٦-٧ % , وأحماض عضويه ماليك , ستيدك .

الاستعمالات الطبية للشطه :-

- ١- تستخدم كفاتح للشهيه , ومنبه لجدار المعدة , وتستخدم كتابل .
- ٢- طارد للغازات .
- ٣- تستخدم ماده الكابسين في علاج الآلام الروماتيزميه .
- ٤- تستخدم في علاج وتهدة الأعصاب .
- ٥- يعمل منها صبغة Capsici لسيون للشعر .
- ٦- يستخدم لعلاج مرض عرق النسا Lumbago .

(-) العشا: هو سوء البصر بالليل والنهار، كالغشاوه.

٩٣- نبات الألف ورقه أو الحزنيل :

نبات معمر . المجموع الجذري وتدي بها ريزوم السيقان بها سلاميات قصيره والأوراق على السلاميات القصيره والآخر بالنورات الزهرية على السلاميات الطويله , الأزهار لونها أبيض محمر والنباتات تزهر في شهر يونيه .
الاستعمالات الطبية :

- ١- يدخل في علاج الأمراض الجلديه .
- ٢- الأزهار تدخل في علاج الاضطرابات المعديه , ومسهل ملين .
- ٣- يدخل في صناعة كثير من المشروبات الكحوليه لاحتوائه على مواد مره .

٩٤- الدوم :

أهميته الطبية :

يستعمل في علاج ضغط الدم , ينقع في الماء ويشرب وهو خافض للحراره " له تأثير قوي في خفض ضغط الدم " .

٩٥- نبات الهالوك :

نبات يكثر في زراعات الفول , ويتطفل عليه يظهر بالشتاء .
أهميته الطبيه :
له تأثير قوي في خفض ضغط الدم .

٩٦- القمح :

نبات من العائلة النجيليه , محصول رئيسي للغذاء وصناعة الخبز في مصر .
الأهمية الطبية :-

- ١- نخالة القمح " الرده " تستعمل مع العسل لعلاج الزكام والكحه والروماتيزم والنقرس وقرحة المعده .
- ٢- ودقيق القمح الغير منخول مخلوطاً مع زيت حبة البركه أو زيت الزيتون لعلاج الأمراض الجلديه مثل تشقق الجلد لاحتواء القمح على مجموعه فيتامين "ب" المركب .
- ٣- إذا خلطت بالترمس وسفت لعلاج الاسهال المزمن والقولون وتستعمل للرجيم قبل الوجبات .

٩٧- الذرة :

نبات من المحاصيل الرئيسيه الهامه لغذاء الإنسان وصناعة الخبز .

الأهمية الطبية :-

- ١- ملعقه صغيره من زيت الذره لعلاج إرتفاع ضغط الدم , وتصلب الشرايين والكوليسترول , والربو , والبرد والعصبية .
- ٢- الزيت يفيد لعلاج الشعر وتساقطه، ويستخدم زيت الذرة فى أعمال الطهي.
- ٣- شراب شواشي الذره لعلاج إلتهاب الكلى والمثانة ويدر البول ويفتت الحصى ويدر الطمث .

٩٨- الحميض :

الأهمية الطبية :-

- ١- يعالج الإمساك والصفراء عند كبار السن بشراب ملعقه من عصيره بعد تحليلته بالسكر يوميا .
- ٢- يضاف إلى السلطات بقليل من أوراقه .
- ٣- يضاف كحساء فهو مفيد وفاتح للشهية " ملعقه صغيره من الدقيق فى السمن وتحمص مع الإحتفاظ بلون الدقيق ثم تضاف إليه بصله مفرومه مع بعض المرقه مع إضافة الملح والتوابل الأخرى ثم يغلى الحساء ثم يضاف ورق الحميض المفروم " .

٩٩- الفراولة :

- ١- تقوي الكبد والمراره وتفتت حصى المراره .
- ٢- تعالج الروماتيزم والنقرس .
- ٣- تدر الطمث .
- ٤- تعالج ترياق السموم .
- ٥- تعالج التوتر والأرق ومهدئه للأعصاب .
- ٦- تعالج مرض السكر وكذلك الاسهال .
- ٧- تساعد علي خفض ضغط الدم.

١٠٠ - الكتّم (*) :

هو نبات السهول، ورقة قريب من ورق الزيتون - يعلو فوق القامه له ثمر قدر حب الفلفل في داخله نوى: استعمالات الطبية هي:

- إذا رضح أسود.
- إذا استخرجت عصارتها، وشرب منها قدر أوقية قياً قيناً شديداً.
- ينفع من عضه الكلب.
- قال عنه الكندي: "بذر الكتّم إذا اكتحل به حلل الماء النازل في العين وأبرأها".
- يستخدم في تلوين صبغة الشعر عند الشيب مع الحناء "يسود الشعر".
- أصله إذا طبخ بالماء كان مداداً يكتب به "المداد هو: الحبر"

١٠١ - السنط (*) :

أشجار السنط بمصر منذ عهد بعيد - تنمو على حواف وجسور الترع. والمصارف (تنحصر في وادي النيل بمصر وعلى الساحل بأسوان) وتدخل في صناعة المعاصر الخشبية والقوارب وأعمال النجارة الأخرى.

- القلف يحتوي على تنينات بنسبة ٢٠-٤٨% تدخل في كثير من الصناعات ورماد الخشب يدخل في صناعة الصابون، والبذور تؤكل أثناء المجاعات لاستخدامات الطبية والعلاجية:

١ - القلف يدخل في صناعة أدوية مضادات الحمى - Febrifuge

القلف يدخل في صناعة أدوية النزيف - Haemorrhage

الكحة - cough - التهاب الرئة Pneumonia الأسهال Diarrhoea

أمراض الكلى Kidneydiseases - أمراض العين - Ophthalmia.

٢ - الأوراق: تدخل في علاج الانفلونزا - مقويه للقلب Hearttonic أمراض

الأسنان Toothache - الروماتيزم Rheumatism

(*) زاد لمعاد: لابن قيم الجوزيه "الكتّم" (الكتّم - السنط - الخردل).

- الاشجار الخشبية: دكتور/ محمد رشاد شديد كلية الزراعة، دكتور سيد فرج خليفة/

كلية علوم جامعة عين شمس.

- إنتاج النباتات الطبية والعطرية: دكتور/ جمال عطا عطا بشر: أستاذ بكلية الزراعة

جامعة الزقازيق.

١٠٢- نبات الخردل :

نبات حولي - الجذر محوري - البذور لونها أبيض مصفر وتزهـر في شهر يونيه إلى يوليه.
الاستخدام الطبي:

- ١- دهان لعلاج الروماتيزم ومخدر للأورام ومسكن جلدي للتغلب علي الآلام الداخلية بدهان مكان الألم بزيت الخردل.
- ٢- لعلاج أمراض الغدة الدرقية.
- ٣- منبه للجهاز التنفسي والأوعية الدموية.
- ٤- ملعقة خردل علي ٤٠٠ مللتر ماء مغلي لعلاج التهابات الجروح والحروق.
- ٥- خلط البذور بماء فاتر ينتج عنها مواد مخاطية لوجود مواد فسفورية عديدة تؤخذ لعلاج أمراض الغدة الدرقية.

الفصل الثاني

١ - الفواكه في القرآن الكريم والجنة

١ - التمر غذاء العرب المخصب

- ١ - النخيل « الرطب - التمر - البلح » غذاء الحوامل والمرضعات.
- ٢ - طعام السيدة مريم عليها أفضل الصلاة والسلام أثناء الحمل والولادة في سيدنا عيسى عليه أفضل الصلاة والسلام.
- هي الشجرة التي حن جزعها إلى رسول الله ﷺ لما فارقه شوقاً إلى قريبه، وسماع كلامه، وهي التي نزلت تحتها مريم لما ولدت عيسى عليه السلام.
- قال النبي ﷺ: « إن من الشجر شجرة مثلها مثل الرجل المسلم لا يسقط ورقها أخبروني ماهي؟
- فوقع الناس في شجر البوادي، فوقع في نفسي أنها النخلة، فأردت أن أقول: هي النخلة، ثم نظرت فإذا أنا أصغر القوم سناً، فسكت، فقال رسول الله ﷺ "هي النخلة" فذكرت ذلك لعمر رضي الله عنه راوي الحديث في الصحيحين « أخرجه البخاري ومسلم » - " في باب بركة النخلة "
- في الصحيحين عن عبد الله بن جعفر قال: « رأيت رسول الله ﷺ يأكل القثاء بالرطب » أخرجه البخاري في الاطعمة: باب القثاء بالرطب.
- وفي « سنن أبي داود » عن أنس قال: « كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلي، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات، فاحسوات من ماء - رواه أبو داود - والترمذي، وأحمد.
- ١ - قالوا عن التمر ونذكر قوله « لابن قيم الجوزية » في كتاب زاد المعاد، الذي قال في وصفه:
- هو غذاء فاضل حافظ للصحة، ولا سيما لمن اعتاد الغذاء به، فأهل المدينة المنورة وغيرهم.... وهو من أفضل الأغذية في البلاد الباردة والحارة - والرسول ﷺ كان يحب التمر بالزبد.
- ويقول أيضاً ... هو أكثر الثمار تغذية للبدن، مقو للكبد، ملين للطبع وأكله على الريق يقتل الديدان، وهو كذلك فاكهه وغذاء، ودواء وشراب وحلوى، يزيد الباه خاصة التمر مع الصنوبر.
- ٢ - قال صاحب « القانون » الشيخ ابن سينا: التمر يزيد المنى - يزيد في القوة الجنسية مع الحليب والقرفة والزنجبيل - مهدئ للأعصاب.

- ٣- وذكره « داؤد الانطاكي » في تذكرته فقال : يقوى الباه مع الحليب .
- ٤- التمر هو ثمار النخيل اليابسة وله أسماء كثيرة حسب مراحل النضج يسمى بسرّاً مادام غصّاً طرياً، وبلحاً مادام أخضر، وتمرّاً حينما يصير يابساً لعل ابن قيم الجوزيه وإن كان قد بني كلامه على المشاهدة و التجربة، إلا أنه قد أصاب في قوله كل الصواب، وحينما نذهب لنمحص هذه الحكمة النبوية الأمره بالإفطار على التمر من خلال عيون الطب الحديث، نجد أن التمره قد جمعت أنواع الاغذية المختلفة اللازمة لجسم الانسان والغذاء الكامل .
- ٥- فالمعدة أثناء الصوم ما يبلغ من ثماني عشر ساعة تقريباً تعتبر في راحه تامة للجهاز الهضمي ،وتكون المعدة في خلال هذه الفترة منقبضة وفي حالة سكون وخمول ولذلك يجب التلطف بالمعدة عند الإفطار ويبدأ بالإفطار على التمر لاحتوائه على المواد السكرية التي تصل نسبتها إلى ٩٠% سريعة وسهلة الامتصاص لعدم وجود مواد غذائية معقدة كالدهون والبروتينات وتحتاج لمدة طويلة لهضمها وامتصاصها مما يرهق ويتعب ويربك الجهاز الهضمي .
- ٦- ومن ذلك نلاحظ أن المواد السكرية بالتمر تعتبر منبهاً خفيفاً للمعدة من سكونها قبل إيقاظها بالطعام، بالإضافة أن السكريات بالتمر تمتص بسرعة لتحترق لتعوض الجسم عن نقص السكر في الدم أثناء الصيام، والعمل على إزالة الأعراض التي تصيب الصائم مثل الضعف، الهزال، وجفاف الحلق، حيث ينشط الخلايا ويعود بحيويتها .
- ٧- والغذاء الكامل بالتمر هو الذي يحتوي على العناصر بكميات متكافئة من العناصر التركيب الكيماوي لثمرة تمر :-

مثل العناصر الآتية:-

- | | |
|--|------------|
| ١- مواد سكر | ٦١ - ٩٠ |
| ٢- فيتامينات | ١,٤٧ - ٢,٢ |
| ٣- بروتين | ١,٤ - ٣ |
| ٤- سليولوز وألياف | ٢ - ٣,٥ |
| ٥- الاملاح المعدنية التالية هي :- | |
| بوتاسيوم، الحديد، صوديوم، كالسيوم ، فوسفور، ماغنسيوم | |
| بالإضافة إلى العناصر النادرة مثل : | |
| المنجنيز - الحديد - النحاس - الكبريت - والماء | |

تركيب التمر :

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| ١- البروتينات والأحماض الأمينية. | ٢- الكربوهيدرات . |
| ٣- المواد الدهنية . | ٤- الفيتامينات . |
| ٥- الاملاح المعدنية . | ٦- الماء . |

الفيتامينات مثل :- فيتامين "أ"، ومجموعة فيتامين "ب" مثل "ب" الثيامين.
فيتامين "ب ٢" الريبوفلافين.

فيتامين "ب ٣" النياسين أو حمض النيكوتينيك.

- حمض النوليك المضاد للالتهاب وضعف الذاكرة، فيتامين ب٥ "حمض البنتوثينيك

- فيتامين ب٦ "البيريدوكسين"، فيتامين: D, E, K

٧- الانزيمات : منها بكتينية- انزيمات محللة للسليولوز.

الفوائد الطبية للبلح " التمر "

١- إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للإنسان.

" مجدد للحوييه والنشاط" لسعرات الحرارية العاليه.

٢- تقوية الجسم بالعناصر المعدنية خاصة عنصر البوتاسيوم الذي يساعد على التفكير.

٣- إمداد الجسم بعنصر الفوسفور الضروري لأنتظام نبضات القلب.

٤- إمداد الجسم بعنصر الصوديوم الذي يشترك مع عنصر البوتاسيوم اللازم في تنظيم الماء داخل الجسم وإتزانته.

٥- يدخل في تكوين العظام والأسنان لتوافر عنصر الكالسيوم.

٦- تقوية العضلات والأعصاب بالجسم لوجود عنصر الماغنسيوم والقيام بدورها الحيوي.

٧- يقوم بتحويل سكر الدم إلى طاقه داخل الجسم ويعرف بالعنصر المقاوم للإجهاد .

٨- مقاوم الإكتئاب النفسي - مهدئ للأعصاب .

٩- يخفف من حالات سوء الهضم .

١٠- المحافظة على سلامة الجسم من الأمراض .

١١- يدخل في صناعه بعض المضادات الحيوية وقد دلت التجارب التي أجراها فريق

طبي كندي على التمر بأنه مصدر لدواء جديد يسمى Duostolens وهو

يمثل دواء الكورتيزون، وهذا الدواء مهم جداً لعلاج الروماتيزم ، وأمراض

العظام.

١٢- له السيطرة على السمنة وتسوس الأسنان .

أهمية التمر للحوامل :

١- وقد جاءت الأبحاث الطبية الأخيرة لتكشف عن مفعول التمر الذي يعادل مفعول

العقاقير الميسرة للولادة ، والتي تكفل سلامة الأم و الجنين معاً - لما له من أهمية

دينيه مقدسة كما جاء في سورة مريم .

٢- يمنع النزيف الحاد بعد الولادة .

٣- يرجع حالة الرحم إلى حجمه الطبيعي إلى ما قبل الحمل .

٤- يساعد على انقباض الرحم أثناء الولادة فتضع الأم وليدها بسهولة .

وفي ذلك يقول : عمرو بن ميمون :

"ما من شئ خير للنفساء من التمر و الرطب ."

٥- التمر يساعد على تكوين لبن الرضاعة لأن التمر غني جداً بالكالسيوم و الحديد، وكذلك يساعد على نمو الطفل الرضيع لأن العنصرين مهمين في تكوين الدم ونخاع العظام.

١٣- التمر يؤدي إلى حدوث توازن بالجسم بين الشق الحامضي والقاعدي لتوافر العناصر. المعدنية مثل " البوتاسيوم و الصوديوم و الماغنسيوم" مما يجعله ملتح للحموضة.

١٤- نوى البلح ، وزيت نوى البلح يساعد في علاج الروماتيزم والنقرس.

٢- العجوة والشجرة من الجنة

١- عن النبي ﷺ انه قال : « من تصبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» . في الصحيحين ، من حديث سعد بن أبي وقاص.

٢- عن النبي ﷺ انه قال:-« العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم ، والكمأه من المن ، وماؤها شفاء للعين » . أخرجه الترمذي

٣- قال عنها : " ابن قيم الجوزية " في كتابه « زاد المعاد في هدى خير العباد ».

٤- كل ما تقدم ذكره عن العجوة من أحاديث عن الرسول ﷺ.

٥- إن هذا في عجوة المدينة، وهي إحدى أصناف التمر بها.

٦- العجوة من أنفع تمر الحجاز على الإطلاق ،وهي صنف كريم، ملذذ، متين للجسم و القوة.

٧- من ألين التمر وأطيبه وألذه.

٨- وفي البلح برودة وببوسه، وهو ينفع الفم واللثة والمعدة.

أمر رسول الله ﷺ بأكل البلح بالتمر.

عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله ﷺ : « كلوا البلح بالتمر، فإن الشيطان إذا نظر إلى ابن آدم يأكل البلح بالتمر يقول : بقي ابن آدم حتى يأكل الحديث بالعتيق» أخرجه أبو داود

أكل البلح بالتمر كما أمر طبيب البشرية، لأن البلح بارد يابس والتمر حار رطب، ففي كل منهما إصلاح للأخر، وحفاظاً على الصحة ولدفع الضرر.

١- التمر : مقو للكبد - ملين للطبع .

٢- يزيد في الباه، ولاسيما مع حب الصنوبر، يقوي المعدة الباردة ويوافقها.

٣- يعالج خشونة الحلق.

٣ - طَلَح

- ١ - قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابه " زاد المعاد في هدى خير العباد "
- ٢ - قال تعالى : ﴿ وَطَلَحَ مَنْضُودٌ ﴾ (الواقعة: ٢٩)
قال أكثر المفسرين : هو الموز. والمنضود: هو الذي نضد بعضه على بعض كالمشط .
- ٣ - قيل : الطلح : الشجرة ذو الشوك ، نضد مكان كل شوكة ثمرة ، فثمرة قد نضد بعضه إلى بعض ، فهو مثل الموز ، وهذا القول أصح ويكون من ذكر الموز من السلف أراد التمثيل لا التخصيص والله أعلم.
- ٤ - فوائد الطلح هي :
 - ١ - ينفع من خشونة الصدر والرئة والسعال .
 - ٢ - نافع من قروح الكليتين والمثانة ومدر للبول.
 - ٣ - يزيد في المني ويحرك الشهوة للجماع.
 - ٤ - ملين للبطن .
 - ٥ - يؤكل بالسكر أو بالعسل لدفع ضرره ، ويتم أكله قبل الطعام لأنه يضر المعدة ، ويزيد في الصفراء والبلغم .

٤ - طَلَحِ النَّخِيلِ

- ١ - قال تعالى : ﴿ وَالنَّخْلَ بِأَسْفَافِهَا طَلَعُ نَضِيدٍ ﴾ (ق: ١٠): ﴿ وَزُرُوعٍ وَنَخْلٍ طَلَعُهَا هَضِيمٌ ﴾ (الشعراء: ١٤٨)
- ٢ - وقال عنه أيضاً ابن قيم الجوزية في كتابه « زاد المعاد »
- ٣ - طلع النخل : هو ما يبدو من ثمرته في أول ظهوره، وقشره يسمى الكفري.
- النضيد : المقصود الذي قد نضد بعضه على بعض، والطلع نوعان: ذكر وأنثى مثل دقيق الحنطة يأخذ من الذكر فيجعل في الأنثى (اللقاح)، الهضيم هو المنضم بعضه إلى بعض قبل تشقق الكفري عنه.
- ٤ - طلع النخل :
 - ١ - ينفع من الباه - يزيد في المباضة.
 - ٢ - دقيق طلع النخل إذا تحملت به المرأة قبل الجماع أعان على الحمل «إعانة بالغة».
 - ٣ - هو في البرودة و اليبوسة في الدرجة الثانية.
 - ٤ - يقوي المعدة ويجففها.
 - ٥ - يسكن نائرة الدم مع غلظه وبطء هضم.
 - ٦ - يعقل الطبع ويقوي الأحشاء ، بالإكثار منه يضر المعدة والصدر.

الجمار: هو شحم النخلة مثله تماماً - وكذلك « البلح، والبسر، والتمر » نفس الفوائد السابقة، وإصلاح الضرر بالسمن أو بما تقدم ذكره.

٥- العنب

- هو أحد الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه هم : (العنب - الرطب - التين)
- وقد ذكر الله سبحانه وتعالى العنب في ستة مواضع من كتابه في جملة نعمه التي أنعم بها على عبادة في هذه الدار وفي الجنة.
- ورد ذكر العنب في القرآن الكريم في أحد عشر موضعاً . (في سورة البقرة، سورة الأنعام، وسورة النحل، وسورة الرعد، وسورة الإسراء، وسورة الكهف، وسورة المؤمنين، وسورة يس، وسورة النبا، وسورة عبس)

• سورة النحل :

﴿ يُنْبِت لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ ... ﴾

(النحل: ١١)

﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَراً وَرِزْقاً حَسَباً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴾ (النحل: ٦٧) ...

- عن ابن عباس رضي الله عنه قال : " رأيت رسول الله ﷺ يأكل العنب خرطاً " . ويذكر عن رسول الله ﷺ " أنه كان يحب العنب والبطيخ " .
- قال عنه " ابن قيم الجوزية " في كتابه " زاد المعاد في هدى خير العباد " .
- قال عنه الدكتور أيمن الحسيني في كتابه : « من كنوز الطب الشعبي » :-
- ١- العنب من أفضل الفواكه، وأكثرها منافع ، يؤكل رطباً ويابساً، أخضر و يانعاً وهو فاكهة مع الفواكه، وهو قوت مع الأقوات ، وأدم مع الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة، وطبعه طبع الحبات الحرارة والرطوبة، وجيدة الكبار المائي، والأبيض أحمد من الأسود إذا تساويا في الحلاوة، المتروك بعد قطفة يومين أو ثلاثة أحمد من المقطوف في يومه فانه منفخ مطلق للبطن .
- ٢- العنب المعلق حتى يضمّر قشرة جيد للغذاء - مقو للبدن، وغذائه كغذاء التين والزبيب .
- ٣- ملين مسهل للطبيعة خاصة، إذا ألقى عجم العنب .
- ٤- الإكثار منه مصدع للرأس، ودفع هذا الضرر منه بالرمان المز .
- ٥- عرف عن العنب خاصية التقوية منذ القدم .
- ٦- أثبتت التجارب فائدة العنب في إدرار البول وتقليل حموضته، ويخفض نسبة حمض البوليك في الدم « من المخلفات الغذائية التي تترسب في المفاصل وتؤدي إلى مرض النقرس » .
- ٧- يساعد ويعمل العنب على تنشيط وظائف الكبد والطحال، ويزيد من إدرار الصفراء .

- ٨- ملين للأمعاء ويقلل الاختمارات في المعدة والأمعاء .
- ٩- العنب يساعد على مقاومة الجسم للأمراض، مقو للبدن، وغذاء جيد لاحتوائه على:
- ١- المواد السكرية بنسبة ١٥؟ منها حوالي ٧؟ جلوكوز «سكر احادي» ونسبته تزداد كلما نضج الثمار، وهو أبسط المواد السكرية تركيباً، وأسهلها امتصاصاً وتمثيلاً في الجسم .
- ٢- يحتوي العنب على مواد بروتينية ١,٥؟
- ٣- يحتوي العنب على مواد دهنية ١,٥؟
- ٤- كميات ضئيلة من الأحماض العضوية أهمها : حمض الليمون، حمض الطرطير..
- ٥- يحتوي العنب على العناصر المعدنية الهامة هي: البوتاسيوم، الكالسيوم، الفسفور.
- ٦- يحتوي العنب على كميات من الفيتامينات هي: (أ، ب، ج) "Vit .A .B .C"
- ١٠- العنب يقاوم ويقلل من الإصابة بمرض السرطان خاصة سرطان المعدة والقولون لأنه ينقي الدم ويخلص الجسم من سموم المرض، "إذا حرص المريض على تناوله من خلال نظام غذائي معين " .لهذا العنب يجدد الخلايا وطارده للسموم ومطهر.
- وقالوا عنه الأطباء :
- ١١- تناول كوب من عصير العنب على الريق صباحاً يحفظ الجسم من الأمراض يومياً لذلك العنب مقوي عام في حالات الضعف ، وفقر الدم والإرهاق ، ودور النقاها ونقص التغذية.
- ١٢- عصير العنب يفيد في حالة السعال ويفيد الرئة.
- ١٣- عصير العنب يفيد في ترطيب الوجه وغسيله ونظافته وذلك بمسح الوجه بقطنه مبلله بالعصير وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم يغسل بالماء الفاتر مع قليل من بيكربونات الصوديوم.
- ١٤- العنب يفيد في حالة الضغط، سوء الهضم، والامساك، والبواسير، والحصاة، البولية، بالإضافة إنه منشط قوي لوظائف الكبد.
- ١٥- العنب ببذره وقشره يسبب الأسهال.
- ١٦- زبيب العنب مزيل للحموضة من الدم كما سيأتي شرحه بعد.
- ١٧- أوراق العنب غنية بالأملاح والفيتامينات المختلفة وتستخدم في أعمال الطهي. والأوراق تستخدم لعلاج الغرغرة في النزلات الخفيفة وذلك باستعمالها مطبوخة.
- ١٨- عصارة سيقانه « قضبانته » إذا شربت سكنت القيء ، وعقلت البطن وكذلك إذا مضغت قلوبها الرطبة ، وعصارة ورقها تنفع من قروح الأمعاء ، ونفث الدم وقينه ووجع المعدة.

١٩- دمع شجرته الذي يحمل على قضبانته « سيقانه » كالصمغ إذا شرب أخرج الحصى.

٢٠- دمع شجرة العنب الذي يحمل على قضبانته ، إذا لطخ به ، أبرأت القوب والجرب المتقرح وغيره ، مع استعمال الماء والنظرون لغسل الجزء المصاب قبل العلاج بدمع قضبان العنب .

٢١- رماد قضبانته إذا تضمد به مع الخل + زيت الورد + والسذاب .
(رماد قضبان العنب + خل + زيت الورد + السذاب) ضماده تفيد في علاج الورم العارض في الطحال.

٦- زبيب

روي عن حديث عن رسول الله ﷺ قال : « نعم الطعام الزبيب ، يطيب النكهة ، ويذيب البلغم »

١- أجود الزبيب (ماكبر حجمه ، وسمن شحمه ولحمه ، ورق قشره ، ونزع عجمه ، صفر حبه)

٢- هكذا قال عنه ابن قيم الجوزية في كتابة « زاد المعاد »

٣- الزبيب كالعنب المتخذ منه :- والحلو اللحم أكثر غذاء من العنب - الحلو منه حار ، الحامض قابض بارد ، الأبيض أشد قبضاً من غيره .

٤- الزبيب يفيد في علاج قصبة الرئة - والسعال ، وآلام الصدر و الحلق .

٥- الزبيب يفيد في علاج الكلى والمثانة .

٦- الزبيب يقوي المعدة - ملين ومسهل للطبيعة - يساعد على سوء الهضم .

٧- الزبيب يقوي الكبد والطحال وهو يخلص الكبد وينفعها بخاصيته .

٨- الزبيب نافع للحفظ : قال الزهري : من أحب أن يحفظ الحديث : فليأكل الزبيب .

وكان المنصور يذكر عن جده عبد الله بن عباس : " عجمه داء ، ولحمه دواء "

٩- إذا لصق لحمه علي الأظافر المتحركة أسرع قلعها .

١٠- والحلو منه وما لا عجم له نافع لأصحاب الرطوبة والبلغم .

٧- التين (اسم سورة في القرآن)

قد أقسم الله به في كتابه « لكثرة منافعة وفوائد »

[لم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة ، لذلك لم يأت ذكره في السنة]

قال عنه « ابن قيم الجوزية » في كتابه " زاد المعاد في هدى خير العباد " .

١- أجود الابيض الناضج القشر .

٢- يجلو رمل الكلى والمثانة .

٣- يؤمن من السموم .

٤- أغذى من جميع الفواكه ، يغذي البدن غذاءً جيداً .

- ٥- نافع من خشونة الحلق والصدر، وقصبة الرئة.
- ٦- يغسل الكبد والطحال.
- ٧- ينقي الخلط البلغمي من المعدة.
- ٨- ويابس به يغذي وينفع العصب.
- ٩- وهو مع الجوز واللوز محمود.
- ١٠- إذا أكل مع الجوز والسذاب^(٢) قبل أخذ السم القاتل ، نفع وحفظ من الضرر .
- ترجع قيمة التين الغذائية إلى :-
- ١- إحتوائه على عناصر غذائية ضرورية للجسم مثل البروتين .
- ٢- فيتامين " ب " Vit. B. بفوائده العديدة .
- ٣- فيتامين " ج " Vit. C الذي يزيد من مقاومه الجسم للأمراض .
- ٤- فيتامين " ك " Vit k الذي يساعد في عملية تجلط الدم وإيقاف النزيف.
- ٥- يحتوي على عناصر أساسية للجسم أهمها :-
- أ- الكالسيوم والفسفور " لصحة العظام "
- ب- الحديد " لصحة الدم "
- ج- اليود " لعلاج الغدة الدرقية " ، الصوديوم والبوتاسيوم والماغنسيوم والنحاس.
- ٦- يحتوي التين على نسبة كبيرة من السكريات التي يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة التي تمكنه من أداء وظائفه المختلفة .
- ٧- أوراق التين علاج ألم الحيض وتنظيم الدورة . (راجع سيدتي الجميلة) الباب الأول بالفصل الرابع.
- ٨- التين لعلاج الأسماك ، وعلاج اضطرابات القولون وكسل الأمعاء (راجع الباب الثاني بالفصل الثاني - أمراض الجهاز الهضمي)
- ٩- التين مفيد للكلية - مفيد للنزلات الصدرية ، وعلاج آلام المعدة .
- ١٠- يستعمل كمضمضة في تقرحات الفم واللثة .

(-) السذاب :هو عشبه خضراء زرقاء اللون تفوح منها رائحة قوية ، أوراقها بيضوية الشكل مجنحه ومنقطه ، تزهر في شهري تموز وأب أزهارها نجمية الشكل صفراء خضراء (التداوي بالأعشاب ب ص ١٨٤)

* راجع الفصل الأول لمعرفة أهمية نبات السذاب رقم ٨١ "الأعشاب والنباتات الطبية بالباب الأول"

٨-الرمان

قال تعالى: ﴿ فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ ﴾ (الرحمن:٦٨)

قال ابن قيم الجوزية في كتابه زاد المعاد :-

- ١- حلو الرمان حار رطب - جيد للمعدة ومقوي لها بما فيه من قبض لطيف .
- ٢- نافع للحلق والصدر والرئة ,جيد للسعال .
- ٣- ماء الرمان ملين للبطن .
- ٤- يغذي البدن غذاءً فاضلاً يسيراً سريع التحلل ويولد حرارة يسيره في المعدة قابض لطيف نافع للمعدة الملتهبة .
- ٥- يهيج الباه "يعين علي الباه"
- ٦- حامض بارد يابس ينفع المعدة الملتهبة، يدر البول - يسكن الصفراء - يقطع الاسهال ويمنع القيء، يلطف الفضول.
- ٧- يطفئ من حرارة الكبد، يقوي الأعضاء، نافع من الخفقان الصفراوي والآلام العارضة للقلب، وقم المعدة ويقوي المعدة ويطفئ المرة الصفراء والدم.
- ٨- إذا استخرج ماؤه بشحمه وطبخ ببسير من العسل حتى يصير كالمرهم وأكتحل به قطع الصفرة من العين , ونقاها من الرطوبة الغليظة.
- ٩- حب الرمان مع العسل طلاء للداحس والقروح الخبيثة , وأقماعها للجراحات.
- ١٠- قالوا عن الرمان: « من ابتلع ثلاث من جنبذ^(١) الرمان في كل سنة، أمن من الرمد سنته كلها »

أفادت الأبحاث العلمية للرمان وقالوا الأطباء عن الرمان :-

- ١- يعمل على تقوية القلب وقابض وطارد للدودة الشريطية، يببب الدوسنتاريا.
- ٢- مسهل خفيف، ينظف مجاري التنفس والصدر ويطهر الدم، ويشفي من عسر الهضم.
- ٣- يحتوي الرمان على السكر ,البروتين - الدهون، أملاح معدنية وفيتامينات وبعض الأحماض العضوية مما يجعله ذو قيمة غذائية مرتفعة.
- ٤- منقوع قشر الرمان :
 - مانع للنزيف الدموي خاصة نزيف البواسير والأغشية المخاطية وقرحات اللثة.
 - قابض للإسهال وعلاج الدوسنتاريا بذوره وعصيره قاتلان للدود المعوي.
 - ينشط وظائف الكبد والطحال شرابه مفيد في الحميات والعطش.

(-) جنبذ : هو زهر الرمان البستاني , وقيل : هو عقد الرمان

ملحوظة : عند استعمال قشرة الرمان لعلاج الإسهال الشديد و الدوسنتاريا يتم غلي القشرة بالماء ١ : ٢٠ ثم يصفى.

الجرعة : يؤخذ ٣ ملاعق يومياً.

قشر الرمان نافع جداً لعلاج الكبد والطحال.

من الإعجاز العلمي في السنة النبوية (*)

(في الرمان حبه من الجنة)

عن الرسول " ﷺ " (ما من رمانه إلا وفيها حبه من رمان الجنة)

ويروى عن ابن عباس : قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم " : (.... بلغني أن ليس في الأرض رمانه إلا تلفح بحبه من حب الجنة)

" رواه الطبراني وهو صحيح "

● شجرة الرمان تنتمي إلى مجموعه من النباتات التي تجمع في عائلته واحده تعرف باسم الرمانيه، وتتميز هذه العائلة بأشجارها الصغيرة وتضم جنساً واحداً هو الرمان.

● قد ثبت علمياً للمصور الفلكي البريطاني الشهير (فريد هويل) :-

١- قام بتصوير بعض هذه الكائنات في كتاب له (الكون الذكي).

٢- ثبت علمياً له بالتصوير لبعض النيازك وغبار الشهب التي تلتقطها الأرض سنوياً ما بين المليون والمليون طن سنوياً.

٣- أن تلك النيازك والشهب تحتوي على كائنات حيه دقيقه شبيهه بأمثالها التي تعيش في الأرض بنجاح رغم المشقة والمخاطر المحيطه بها من رحلتها الفضائية إلى الأرض.

● والذي أنزلها قادر على أن ينزل ما يشاء من السماء إلى الأرض ولأن الله قادر على كل شيء لما لهذه الثمره من فوائد كثيرة والبركة التي أنزلها الله تعالى فيها.

١- ثمرة الرمان لبية شحميه، ذات بذور عديده، منغرسه في الطبقة اللبيه، الثمره لها غلاف جلدي سميك، يبطنه غلاف لبى غشائي لحمي، وهي مقسمه داخلياً إلى ثماتي حجرات، وبذورها مضلعه أو بيضاوية وتحتوي على سائل حلو المذاق.

٢- تحتوي على نسبة من الماء تصل إلى ٨٥% من وزنها، وتحتوي على ٤٠٠-٥٠٠ بذره.

٣- نسبة المادة الصالحة للأكل تصل إلى ٥٦% من وزنها ، وزن الثمرة الواحدة ٥٠٠ جم.

(*) الدكتور/ زغلول النجار: من الإعجاز العلمي للقرآن والسنة.

٤- نسبة السكريات تصل إلى ١٢% أغلبها من السكريات الخماسية سهلة الهضم، بالإضافة.

إلى نسبة ضئيلة الدسم ، القلف والقشرة بها مركبات التانين والبلبليتين.

٥- نسب متفرقة من (أملاح البوتاسيوم، الكالسيوم، الماغنسيوم، الفوسفور، الحديد، النحاس، الكبريت، الكلور وأعداد من الفيتامينات والأحماض النافعة).

فوائد الرمان :

١- تساعد على هضم الطعام بصفة عامة، وتهضم الدهون بصفة خاصة.

٢- شراب نقيع قشر الرمان ولبها بعد غليه يقاوم الجراثيم والطفيليات.

٣- يستخدم قشر الرمان وحب الرمان بعد تجفيفها وطحنها في علاج حموضة المعدة الذائدة، قرح الجهاز الهضمي وقرح الإضطجاع التي كثيراً ما يصيب قعدي الفرائش.

٤- يستخرج من قلف الشجرة وغلاف الثمرة صباغ لها فوائد صبغية في دبق الجلود.

٥- ثمرة الرمان غنية بالفوائد الصحية الكثيرة ومنافع كثيرة لقول الرسول صلى الله عليه وسلم . " د/ زغلول النجار " .

٩- المشمش

يحتوي المشمش على :-

١- مجموعة غنية من الاملاح المعدنية مثل البوتاسيوم وهو عنصر هام لخلايا الجسم.

٢- غني جداً بعنصر الحديد : وهو يساعد على تقوية الدم ، ويزيد من كرات الدم الحمراء.

٣- قمر الدين غني بفيتامين (أ ، ب ، ج) - " Vit . A . B . C " .

٤- يحتوي المشمش على مجموعة من الفيتامينات المقوية للأعصاب والتي تقوي الأوعية.

الدموية من التصلب، وتحفظ الأمعاء من الإلتهاب " Vit. B1..B12 " .

٥- المشمش أغنى الفاكهة بالمعادن والفيتامينات التي تقوي العظام والأنسجة مثل الكالسيوم وفيتامين د - " Vit . D " .

٦- نواة المشمش والتي تستعمل في " الدقة الشهيرة " فهي تحتوي على نسبة عالية من أكسيد الحديد، وكذلك نواة الخوخ تستعمل في عمل " الدقة الشهيرة " .

● تنبيه هام : النواه المرة بها حامض سام - " الدقة الشهيرة مجربة " .

٧- المشمش الجاف " المشمشية " يحتوي على نسبة من السكريات والفيتامينات والمعادن والأحماض العضوية لإمداد الجسم بالسرعات الحرارية اللازمة.

٨- المشمش يحتوي على الأملاح المعدنية القلوية لذلك فهو غذاء كامل يقوي الجسم خاصة بعد الصيام.

١٠- الخوخ والبرقوق

- ١- تعد فاكهة الخوخ والبرقوق من أفضل الأغذية التي تفتح الشهية وهو ما يحتاجه كبار السن يعمل منه مربى وتؤخذ ملعقتان كل صباح لفتح الشهية وإكساب الطاقة والحيوية.
- ٢- الخوخ منشط لوظائف الكبد، ويقوي عضلات الأمعاء فيساعد على مكافحة الإمساك، إذا الخوخ ملين، سهل الهضم سريع الامتصاص.
- ٣- مدر للبول ويحافظ على قلبية الدم، والتخلص من الفضلات السامة والإمساك.
- ٤- احتواء الخوخ على مواد سكرية مما يجعله سهل الهضم والامتصاص وإمداد الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحيوية والعمليات الغذائية الداخلية.
- ٥- أزهار الخوخ وأوراقه لها خاصيتان متناقضتان ويعطي في حالة توتر الأعصاب وللتخلص من الفضلات السامة والإمساك.
- ٦- أما غلي الأوراق بارداً تمنح الهدوء والراحة.
- ٧- الخوخ مفيد للشعر والجلد.
- ٨- أما في حالة ركود الأمعاء وحثها على الحركة وإثارتها فيعطى الوصفه كاملة برقم (٥).
- ٩- يتميز الخوخ باحتوائه على حمض التينك "Tenec Acid" وهذا الحامض يزيد الإفراز المعدي مما يجلب الشهية للطعام.

١١- الموز

- ١- الموز هو طعام الفلاسفه، وقد أطلق عليه الأقدمون هذا الاسم حين شاهدوا حكماء الهند وفلاسفتها يتخذون من الموز غذاء يعينهم على التأمل والتفكير.
- ٢- الموز غني بالمواد الكربوهيدراتية التي تعطي الجسم الطاقة والحرارة.
- ٣- الموز يعالج انخفاض ضغط الدم المرتفع، بمعدل موزة إلى موزتين في اليوم ولمدة أسبوع، لاحتوائه على نسبة عالية من عنصر البوتاسيوم وزيادة أملاح الصوديوم داخل الجسم.
- ٤- يمنع تصلب الشرايين وعلاج للكلية.
- ٥- منظم لعملية التبرز وللقناة الهضمية.
- ٦- يحتوي على نسبة من أملاح الفسفور الضروري للذكاء الذي هو أساس كل نشاط فكري.
- ٧- يحتوي الموز على فيتامين ١ . ب . ج "VIT. A.B.C"

٨- الموز مغذ، مسهل، مدر للبول، مفيد للمسالك البولية، يمنع التقرحات، يحمي المعدة ويخفض الكوليسترول في الدم.

١٢ - البطيخ

- ١- يحتوي على نسبة عالية من الماء تطفئ العطش، ترطب الجسم في أيام الصيف.
- ٢- عصير البطيخ يفيد في علاج مرض الروماتيزم.
- ٣- يعالج الأورام وينقي الدم.
- ٤- علاج لبعض الأمراض الجلدية ويزيل قشور الجلد والشعر وينعم الشعر.
- ٥- يفتت حصي الكلى ويدر البول .
- روى أبو داود والترمذي : عن النبي صلى الله عليه وسلم (أنه كان يأكل البطيخ بالرطب، ويقول : " نكسر حر هذا ببرد هذا، وبرد هذا بحر هذا").
- ينبغي أكل البطيخ قبل الطعام.
- قال بعض الأطباء : " إنه قبل الطعام يغسل البطن غسلاً ، ويذهب بالداء أصلاً"

١٣ - السفرجل

- "عن ابن قيم الجوزية " في كتابه زاد المعاد :-
- ١- جيد للمعدة.
 - ٢- يسكن العطش والقىء.
 - ٣- يدر البول.
 - ٤- ينفع من قرحة الأمعاء ونفث الدم.
 - ٥- قبل الطعام يقبص وبعده يلين الطبع.
 - ٦- حبه ينفع من خشونة الصدر وقصبة الرئة، وكثير من الأمراض.
 - ٧- دهنه يمنع العرق ويقوي المعدة.
 - ٨- المربي منه يقوي المعدة والكبد، يشد القلب ويطيب النفس.
 - راجع طريقة عمل المربي للسفرجل بالأعشاب الطبية "صفات أخرى للكبد والطحال والمرارة" بالباب الثاني الفصل الثاني.

١٤ - الليمون(*)

مضاد حيوي طبيعي "وقائي وعلاجي"

ثمرة الليمون المالح :-

- ١- شجرة الليمون البلدي كبيرة الحجم وهي من الموالح من " العائلة السببية " منها البرتقال، اليوسفي، النارج، الليمون الهندي، الجريب فروت والليمون وغيرها.

(*) أ.د. محمود عبد القادر الشيني - وزارة الزراعة - مركز البحوث الزراعية.

- ٢- يقال أن هذه العائلة سميت " بالموالح " نسبة إلى الليمون المالح.
- ٣- تعتبر ثمرة " الليمون المالح " من أكثر أنواع الموالح إنتشاراً، وتعود أهميتها في كثير من الدول وعلى الأخص مصر إلى قيمتها الغذائية المرتفعة وهي من أصغر أنواع الموالح حجماً ووزناً.
- ٤- فقد جاء في كتاب " ابن البيطار " ثم عرف في " دائرة المعارف البريطانية " يعود إلى أكثر من قرن مسجلاً التاريخ عن الليمون المالح، مؤكدين أنها تعود إلى قدمائنا المصريين حيث وجدوا ثمارها في كثير من المقابر بأواني الأغذية الممتلئة بالطعام عند جثث القدماء المصريين المحنطة.
- ٥- معنى كلمة بنزهر في لغتنا الهيروغليفية القديمة مزجاً بالاثنتين هما:-
- ١- بنز معناها " سم " .
- ٢- هير ترجمتها " مضاد " .
- فيكون مسمى ثمرة الليمون " البنزهر " أي المضاد للسم .
- ٦- أنواع الليمون هي :-
- ١- الليمون البلدي أو " البنزهر " .
- ٢- الليمون الحلو - منه الليمون الحلو، المخرفش، الأضاليا لونها أصفر أو أصفر مشوب بالاخضرار.
- ٣- الليمون الهندي : لونه أصفر فاتح أو أصفر محمر.

تركيب ثمرة الليمون:

أولاً : القشرة الخارجية : تعرف باسم " فلافيدو " " FLAVEDO " تغطي بطبقه من الكيوتيكل بخلايا وتنتشر بها الغدد الزيتية الموجود بها مخلوط الالدهيد المسمى. " سترال " " CITRAL ' واليه توجد معظم الرائحة العطرية بالزيت بنسبة ٦ : ٤ %.

- أما كحول سترونيلال - Citronellal

- ترينين - D. Limonine

تصل نسبتهما حوالي ٨٠ : ٩٠ %.

هذا ويستعمل زيت الليمون في صناعة الروائح العطرية، وفي صناعة صابون الزينة وصناعة بعض الحلويات لإعطائها النكهة والطعم المميز بمرارته الرقيقة. ثانياً: يلي طبقة " الفلافيدو " الخارجية طبقة " الالبيدو " " ALBEDO " التي تتكون من خلايا برانشيمية غير منتظمة الشكل وتحتوي نسبة من البكتين تصل إلى ٢٠ %.

ثالثاً: لب ثمرة الليمون يتكون من الكرابل " CARPELS " أي الفصوص، ويغلف الفص.

بغلاف رقيق يضم بداخله الأكياس العصيرية، وتنتشر حولها عدد قليل من البذور. أما الزيت فيقع بداخل البذرة.

الأهمية الغذائية والعلاجية لثمرة الليمون :

- ١- تبعث الراحة والرضا لما تحتويه القشرة من الغدد الزيتية.
- ٢- تمنع القيء والغثيان بعصيرها المرغوب طعماً.
- ٣- يمنع العطش ، ويلطف آلام الصداع.
- ٤- تضبط سريان الدم بالأنسجة وخفض قلوية الدم لما تحتويه من العصير لإخفاض قيمة الأس الأيدروجيني وإرتفاع الحموضة.
- ٥- تحتوي المكونات النيتروجينية من البروتينات بنسبة ٠,١ : ٠,٢ % مثل البروتينات والبيبتيدات والفوسفاتيدات البسيطة وغيرها من الأحماض الأمينية بنسبه ضئيلة.
- ٦- تحتوي على الأحماض العضوية مثل حمض الستريك الذي تزيد نسبته من المواد الذائبة الكلية إلى حوالي ٥٠%.
- ٧- العناصر المعدنية ومهمتها في الآتي لعصير الليمون :-
 - ١- المحافظة على الجسم بصحته وحيويته حيث يعمل على تنظيم الحموضة في جسم الإنسان .
 - ٢- تحتوي على مجموعه من العناصر المعدنية مثل الصوديوم , البوتاسيوم، الكالسيوم، الماغنسيوم، الكبريت، الفسفور وعناصر مثل الحديد، النحاس، الألومنيوم والمنجنيز .
 - ٣- مركبات الفلافون ذات الطعم المر منها حمض ليمونكسيك - حامض ليمونكسيك " Lemonexic acid " .
 - ١- السكر بنسبة ١% خاصة في الليمون البلدي .
 - ٢- المواد البكتينية " pectien " .

١٠- الفيتامينات " Vitamins " :-

- ١- فقد أثبتت الأبحاث منذ عام ١٧٠٠م بأن أهمية ثمار الليمون في علاج مرض الأسقربوط " scurvy " .
- ٢- وفي عام ١٩٣٢ أمكن التوصل إلى ما تحتويه ثمار الموالح المختلفة الأنواع على حامض الأسكوربيك " ascorbic acid " .
- أي فيتامين " ج " - " Vit . C " الذي يقضي فعلاً على هذا المرض.

أهمية هذا الفيتامين ج - Vit . C :-

- ١- المحافظة والبناء على المواد الرابطة لخلايا الجسم المختلفة مثل الأنسجة المتباينة المرتبطة - والغضاريف والعظام والأسنان .

- ٢- يقوم " Vit . C " في تماسك الأنسجة الرابطة لتفاوتات الأوعية الدموية لذا يساعد على التئام الجروح.
- ٣- يساعد في علاج حالات الأنيميا الناتجة عن نقص عنصر الحديد بالجسم وعدم توفر كرات الدم الحمراء .
- ٤- تحتاج السيدات عند الحمل و الرضاعة كميات زائدة من فيتامين ج - Vit . C .
- ٥- وقاية وعلاج للإنسان من نزلات البرد.
- ٦- وقاية ومقاومة لجسم الإنسان من الأمراض المعدية الحادة مثل الأنفلونزا المتعددة، الحمى الروماتيزمية.
- ٧- له أهميه كبيره في علاج التهاب الفم و اللثة وتسوس الأسنان وتآكلها.
- وثمار الليمون لها أهميه أخرى في الطعام هي :-
- ١- يستخدم في التخليل كفاتح للشهية بجانب الفوائد المذكورة سابقاً.
- ٢- يستخدم في حفظ الخضار بأنواعه من الفساد والتلف.
- يستخدم في حفظ العصائر والمشروبات بأنواعها كمادة حافظة للحفاظ عليها من الفساد والتلف. أستخدم حديثاً في مستحضرات التجميل.

ملحوظة:-

- الجميع يعرف كيفية استخدام عصير الليمون إما شرباً أو مضافاً للطعام بأنواعه وكذلك الأسماك وغيرها من اللحوم إلخ

١٥- شجرة التوت

- هي شجرة كثيرة متفرعة الفروع , كبيره , متساقطة الأوراق، ذات عصاره لبنيه، ثمارها كثيفه وتزرع من أجل ثمارها وتستخدم في عمل المربى.
- أهمية شجرة التوت الطبية والغذائية:
- أ- عصارة النبات تستخدم في علاج الأمراض التالية:
- ١- علاج أمراض السرطان.
 - ٢- علاج نزلات البرد و لاسعال والصداع.
 - ٣- علاج عسر التبول.
 - ٤- علاج التهاب العين.
 - ٥- علاج الاسهال والاتيما.
- ب- اللحاء قلف الجذور:
- ١- مخفف السعال .
 - ٢- مقوي .
 - ٣- مدر للبول .
 - ٤- مجدد للنشاط
 - ٥- يفيد في علاج إنتفاخ البطن والاستسقاء .

ج- الأوراق :

- ١- خافضه للحرارة .
- ٢- تستخدم في التهاب العين .
- ٣- عسر الهضم .
- ٤- الاستسقاء .

د- الثمار سواء الأبيض أو الأحمر أو الأسود:

- ١- مغذية ومقوية في حالة الوهن العصبي والأرق .
- ٢- الثمار ملطفة للحرارة .
- ٣- ملينه .
- ٤- يعالج ارتفاع الضغط .
- ٥- تستخدم الثمار في علاج التهاب الزور .
- ٦- تستخدم مع القلف من الداخل لعلاج أمراض السكر .
- ٧- تستخدم الثمار في حالات عسر الهضم والاكتناب .
- ٨- خلاصة عصارة نبات التوت لها نشاط مضاد للبكتريا .
- ٩- مكونات اللحاء نشاط مضاد لنمو الاورام ولها تأثير مثبت على تكون الأورام .

٢- الزيوت النباتية وأهميتها العلاجية

١- الزيتون الشجرة المباركة

شجرة الزيتون رمز المحبة والسلام، الشجرة المباركة التي ورد ذكرها في جميع الكتب السماوية وفي القرآن الكريم وردت في سورة التين، وسورة النور .

- من سورة التين " بسم الله الرحمن الرحيم "
- والتين والزيتون وطور سنين
- من سورة النور " الزجاجه كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركه زيتونه
- الشجرة التي تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين التي يكاد زيتها يضيء ولم تمسه نار .
- الشجرة التي تتحمل وتقاوم قسوة الطبيعة وإهمال البشر.

١- زيت الزيتون:

فوائد زيت الزيتون العظيمة والعلاجية كما قال عنها ابن سينا في كتابه "القانون

في الطب " أنه:-

- ١- أنه مقو للبدن، مبسط للحركة ويحفظها ويعالج أمراض الكلى.
- ٢- يمنع سرعة الشيب إذا استعمل في كل يوم.
- ٣- عكر الزيت يستخدم في أدوية العين.

- ٤- يساهم في خفض نسبة الكوليسترول في الدم.
 - ٥- يساعد في علاج القلب والشرابين.
 - ٦- يساعد في علاج أمراض الكبد والمرارة ويثبط إفراز الصفراء وتنشيط الكبد.
 - ٧- زيت الزيتون سهل وسريع الهضم لوجود حمض الأوليك.
 - ٨- زيت الزيتون منطف وملين للأمعاء.
 - ٩- يستعمل في حالات الإمساك بتناول ملعقتين صباحاً "على الريق".
 - ١٠- حماية المعدة من الإصابة بقرحة المعدة وعلاج التهاباتها.
 - ١١- يساعد على نمو العظام عند الأطفال وتحسين مستوى الأملاح المعدنية في عظام الأطفال.
 - ١٢- الزيت يستخدم في الطهي بالمنزل.
 - ١٣- زيت الزيتون يستخدم كزيت للشعر، ويعالج تساقط الشعر.
 - ١٤- زيت الزيتون يفضل من بين كل الدهون الغذائية نظراً لاحتوائه المتوازن على حمض اللينولييك واللينولينيك والمواد المضادة للأكسدة -يشرب على الريق مع كوب ماء دافئ لتفتيت حصوى المرارة..
 - ١٥- زيت الزيتون يعالج ضعف الحوصلة المرارية ومفعوله أكثر قوة من الأدوية الأخرى.
- ويثبط إفراز الصفراء خلال فترة إفراغ الحويصلة -زيادة إفراز العصارة التي تساعد على هضم الدهون كلما ازداد إفراغ الحويصلة أدى إلى تنشيط الكبد وعدم إفراغ المرارة يؤدي إلى تركيز العصارة وتكوين الحصوات وعسر الهضم .
- ١٦- زيت الزيتون له القدرة على تنبيه الكبد وتنشيطه في إفراز العصارة.
 - ١٧- ورق الزيتون يعالج اللثة والتهاب الحلق .
- ٢- زيت حبة البركة :
- فوائده الطبيعية:
- ١- يقوي جهاز المناعة.
 - ٢- زيادة حيوية الجسم وحالات المعدة والأمعاء.
 - ٣- مقوي عام للجسم.
 - ٤- يساعد في علاج الكحة وأمراض الصدر والروماتيزم.
 - ٥- شفاء من كل داء بمعدل ملعقة صغيرة يومياً.
 - ٦- علاج أمراض الكبد والمرارة، وأمراض القلب.
 - ٧- يدخل في كثير من صناعة الأدوية الطبية.
- زيوت الطعام والطهي:
- ١- زيت السمسم .
 - ٢- زيت اللوز والجوز .
 - ٣- زيت الذرة نفس فوائد زيت بذرة القطن.

-
- ٤- زيت عباد الشمس.
- ٥- زيت بذرة القطن، أهم فوائد الطبيعة .
- ١- يفيد في أمراض القلب وتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية " الجلطة المخية" .
- ٢- خفض مستوى الكوليسترول بالدم .
- ٣- أمراض الكبد والمرارة.
- ٤- أحد مصادر الطاقة النباتية الهامة للجسم .
- ٦- زيت الخروع فوائد العلاجية:-
- ١- مسهل لعلاج الإمساك .
- ٢- يعالج تقلصات الجلد " دواء مفيد " , النمش والبقع الجلدية.
- ٣- تدهن الصرة عند الأطفال بزيت الخروع إذا تأخر شفائها .
- ٤- يدلك الثديان لادرار الحليب منهما .
- ٥- دهان لرموش العين لزيادة كثافتها وطولها .
- ٦- لعلاج النزلات الشعبية كما يلي :-
- أ- يدلك الصدر بمزيج من : ملعقتين زيت خروع + ملعقة زيت التربينتين ... ويحضر هذا المزيج بتسخين زيت الخروع أولاً في حمام مائي , بوضع إناء الماء وفيه إناء الزيت ثم يضاف إليه زيت التربينتين .
- ب- ويدلك الصدر مره للحالات الخفيفة.
- ج- يدلك الصدر ٣ مرات للحالات الشديدة.
- ٧- يستعمل كعلاج لضعف نمو الشعر عند الأطفال والكبار.
- أ- يدلك به فروة شعر الرأس مرتين بالاسبوع بزيت الخروع مساءً , ويغسل ويزال بالصباح .
- ب- مرتين بالشهر لصيانة الشعر وجلد الفروة.
- ٧- زيوت الأعشاب لعلاج الجلد والبشرة وبعض الأمراض :-
- ١- زيت الكافور: يساعد على هدوء الأعصاب , ويمنح الراحة.
- ٢- زيت زهور الشيح : يستخدم في تدليك الجلد وإزالة الأكتهايات من الجلد.
- ٣- زيت الليمون : يساعد على نعومة الجلد , ويستخدم كمادة منعشة.
- ٤- زيت النعناع : يفيد في علاج اضطرابات المعدة وإسترخاء العضلات.
- ٥- زيت الورد : يقلل من التشنج العصبي , يستعمل كمطف للأكتهايات والجفاف الذي يصيب الجلد .
- ٦- زيت خشب الصندل: يساعد على البثور والسعال وإلتهابات الحنجرة.
- ٧- زيت زهرة البابونج: مضاد للأكتهايات الجلدية، تقلصات العضلات ويساعد على التخلص من إفرازاتها .
-

- ٨- زيت إكليل الجبل " روزماري: يفيد في علاج آلام الروماتيزم , صبغة الشعر وعلاج قشرة الرأس وذلك بتدليك على فروة الرأس , ويستخرج من نبات إكليل الجبل .
- ٩- زيوت أخرى كثيرة مثل زبيب لأقحوان - زيت العرعر - زيت الكراوية - زيت الورد^(٢).

طريقة عمل زيت الأقحوان:

- ١- كمية من رؤوس الأزهار الصفراء، توضع في كمية من زيت الزيتون ما يكفي لغمر الأزهار.
- ٢- توضع الأزهار والزيت في زجاجة محكمة القفل.
- ٣- توضع هذه الزجاجة في الشمس عدة أسبوعين مع خضها يومياً.
- ٤- تؤخذ هذه الكمية بالزيت مع عصرها وتصفيتها بقطعة من القماش الشاش وتعبأ في زجاجة للاستعمال كدهان مكان الألم بالمفاصل والروماتيزم ثم التدليل وتغطي أو تلف بقطعة من الصوف.

طريقة عمل زيت العرعر:

- ١- كمية من ثمار العرعر المهروسة في زيت الزيتون ما يكفي لغمرها.
- ٢- ثم توضع الثمار والزيت في زجاجة محكمة القفل ثم توضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها جيداً يومياً.
- ٣- تؤخذ الكمية وتصر وتصفى وتعبأ للحفظ عند الاستعمال كدهان لتسكين آلام الروماتيزم.

طريقة عمل زيت الورد: نفس ما هو المتبع سابقاً للأقحوان..

طريقة عمل زيت الكراوية: كمية من بذور الكراوية مع ضعفها من زيت الزيتون وجوء معادل من الكحول الأبيض "السيرتو" ثم الغلي جيداً حتى يتم مزج المخلوط إلى أن يتبخر الكحول منه تماماً "تار هادئة" ثم يعبأ للحفظ عند الاستعمال.

زيت السمك، وزيت كبد الحوت:

الأهمية الطبية:

- ١- علاج نقص الكالسيوم " لين العظام والكساح " .
- ٢- يحمي من أمراض القلب.
- ٣- الوقاية من تصلب الشرايين والنوبات القلبية.
- ٤- به نسبة مرتفعة من فيتامين " د " " Vit . D " الذي يعالج الكساح ولين العظام.
- الجرعة والعلاج :
- ١- للأطفال عمر سنة نصف ملعقة صباحاً , وأخرى مساءً .

(*) دكتور سامي محمود: كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب.

- ٢- للكبار خاصة النساء بمعدل ملعقة يوميا".
- ٣- المشي واللعب للأطفال أثناء فترة العلاج التي قد تستمر لمدة ٦ شهور حتى الشفاء.
- وهذه التجربة مجربة لوصف أحد أطباء الأطفال بجامعة الزقازيق (قسم الأطفال).

٣- السواك وأهميته الطبية

عن " ابن قيم الجوزية " في كتابه : " زاد المعاد في هدى خير العباد " .
في " الصحيحين " عن النبي صلى الله عليه وسلم ((لو أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة)) .
" أخرجه البخاري " .
وفي " صحيح مسلم " أنه صلى الله عليه وسلم ((كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك) .
والأحاديث كثيرة عن السواك ((السواك مطهرة للفم ومرضاة للرب)) .

- ١- أصلح ما إتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه
- ٢- أجود ما استعمل مبلولاً بماء الورد ، ومن أنفعه أصول الجوز .
- ٣- وفي السواك عدة منافع طبية هي :-
 - ١- يطيب الفم ومطهر له .
 - ٢- يشد اللثة.
 - ٣- يقطع البلغم.
 - ٤- يجلو البصر.
 - ٥- يذهب بالحفر.
 - ٦- صالح للمعدة ويساعد على هضم الطعام.
 - ٧- يصفي الصوت، ويسهل مجاري الكلام .
 - ٨- ينشط القراءة، الذكر والصلاة، يطرد النوم، يرضي الرب، يعجب الملائكة ويكثر الحسنات .
 - ٩- يستحب للفطر والصائم في كل وقت، عند الصلاة والوضوء، وعند القيام من النوم لتغيير رائحة الفم والصائم أحوج إلى السواك من المفطر.
 - ١٠- عن ابن عامر رضي الله عنه قال :- رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم ((مالا أحصى يستاك وهو صائم)) .
- وقال البخاري : قال ابن عمر : يستاك أول النهار وآخره .
- ١١- استعمال السواك باعتدال يجلو الأسنان .

الكبـات

هو ثمر الأراك بأرض الحجاز، طبعه حار يابس ومنفعة كمنافع الأراك: يقوي المعدة - يجيد الهضم - يجلو البلغم - ينفع من أوجاع الظهر وكثير الأدوية.

قال عنه ابن جليل: "إذا شرب طبيخه: أدر البول ونقي المثانة"
وقال ابن رضوان: "يقوى المعدة، ويمسك الطبيعة".

٤ - نباتات الحبوب والبقول في الغذاء والأهمية الطبية.

- وعلى رأس هذه الأطعمة النباتية، قائمة الحبوب والبقول مثل :-
(القمح - الأرز - الشعير - العدس - الفول - اللوبيا - الحلبة - الترمس).
وهي مواد كربوهيدراتية لها العديد من الفوائد فهي مثل القمح - الأرز -
الذرة - وقصب السكر فهي تعمل على:-
١ - تنظيم واستقرار معدل السكر بالدم تمد الجسم بالطاقة اللازمة.
٢ - تساعد في الحد من الرغبة في تناول السكريات.
٣ - تعتبر من أغنى المصادر الغذائية بالألياف.
٤ - تعتبر من أغنى المصادر الغذائية بالبروتينات خاصة البقولية اللازمة لنمو الجسم
وبناء الأنسجة مثل الفول - العدس - اللوبيا - الفاصوليا لعلاج مرض الانيميا.
٥ - تحتوي هذه المواد الغذائية على مجموعة فيتامينات (ب , Vit . B)، (- هـ ،
Vit . E) والعديد من الأملاح المعدنية.

١ - القمح:

- هو نبات مهم بالمرتبة الأولى من العائلة النجيلية، من القمح نستمد رغيف
الخبز اللازم للحياة فلا غنى عنه.
١ - ويقول عنه " ابن قيم الجوزية " في كتابه " زاد المعاد في هدى خير العباد " :-
١ - خبز التنور : هو أجود أنواع الخبز اختصاراً أو عجنأ.
٢ - خبز الفرن .
٣ - خبز الحنطة الحديثة وهو جيد يسمن سريعاً.
٤ - خبز الشعير وهو أقل جوده من خبز الحنطة.
٥ - نخالة القمح " الردة " :-
١ - تستعمل نخالة الردة مع العسل فتعالج الزكام، الكحة، الروماتيزم، النقرس
وقرحة المعدة.
٢ - إذا خلطت بالترمس وسفت فهي تعالج الأسهال المزمن ، القولون
وتستعمل كرجيم قبل الوجبات .

ج - بليدة القمح:-

- ١ - كميته من القمح النظيف وتنقع بالماء لمدة ٢٤ ساعة .
٢ - تغلى على النار حتى درجة النضج النهائي (تفتح الحبوب) .

- ٣- يضاف اللبن حتى غليانه مع حبوب القمح الناضجه .
 ٤- يمكن إضافة السكر وقت الحاجة إلى البليله .
 ٥- يضاف مبشور جوز الهند مع الزبيب إذا رغبت في ذلك .
 لها فوائد كثيرة : مغذيه، منشطة تمد الجسم بالطاقة وتحتوي على مجموعه من الفيتامينات والأملاح المعدنية مثل مجموعة فيتامين "ب المركب"، هـ... الخ والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم - الفوسفور والقمح من أغني المصادر بالألياف اللازمة لعلاج مرض السكر..

٢- الشعير :

روى ابن ماجه : من حديث عائشه قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ((إذا أخذ أحداً من أهله الوعك، أمر بالحساء من الشعير فصنع، ثم أمرهم فحسوا منه، ثم يقول : إنه ليرتو^(١) فوائد الحزين ويسرو^(٢) فوائد السقيم كما تسرو إحدانك الوسخ بالماء عن وجهها)).
 • وصفة: مقدار من الشعير وقدره خمس أمثاله من الماء علي نار هادئة ويصفي ويشرب..

• وقال عنه " ابن القيم الجوزية" في كتابه زاد المعاد في هدى خير العباد
 أ- ماء الشعير المغلي، وهو أكثر غذاء من سويقة، وهو نافع للسعال، وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة الفضول، مدر للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للعطش، مطفى للحرارة، وفيه قوة يجلو بها ويلطف ويحلل.
 وقال عنه الاطباء في أبحاثهم العلمية:-

- ١- منشط للكبد .
 - ٢- يخفض ضغط الدم .
 - ٣- يعالج الإمساك وملين .
 - ٤- مقو للأعصاب ومجدد للقوى والنشاط .
 - ٥- مفيد في حالات التهاب الكلى والمثانة والحصوات ومدر للبول .
- ب- نخالة الشعير :-

- ١- نفيد في غسيل الجروح المتقيحه .
- ٢- يوصف في علاج السل ، والضعف العام وبطن النمو .
- ٣- يوصف في علاج ضعف الأمعاء والكبد والمثانة والكلى .

(-) معني يرتوه: يشده ويقويه.

(-) معني يسرو: يكشف ويزيل.

ح- وصفه شائعة منذ القدم عن ماء الشعير المغلي "مجربة منذ عام ١٩٩٥" ماء الشعير المغلي + حلفابر + خله
تخلط هذه المخاليط جيداً وتحلى بقليل من السكر بمعدل ٥-٦ مرات يومياً وتفيد في :-

١- علاج الحصوى وطردها مع البول .

٢- التهاب الكلى " المغص الكلى "

٣- التهاب المثانة .

٣- الأرز :

قال عنه « ابن قيم الجوزية » في كتابه زاد المعاد:

١- هوز أغنى الحبوب بعد الحنطة , وأحمدتها خلطاً بالغذاء المفيد .

٢- يشد البطن شداً يسيراً .

٣- يقوي المعدة .

٤- قال عنه أطباء الهند , أنه أحمد الأغذية وأنفعها إذا طبخ بالبان البقر .

٥- له تأثير في خصب البدن وزيادة المنى , وكثرة التغذية , وتصفية اللون .

٦- كلنا نعرف قيمة الأرز الغذائية من إمداد الجسم بالطاقة اللازمة لاحتوائه على الكربوهيدرات من خلال تناوله يومياً بالوجبات .

٧- يدخل في عمل وجبة تقدم بالفطور أو العشاء " أرز باللبن والسكر " إلخ .

٨- له عدة وجبات متنوعة نعرفها جميعاً جيداً .

٤- العدس :

مع مراعاة عدم الإكثار من تناوله لأنه بطئ الهضم ويولد الرياح الغليظة ويضر بالأعصاب والبصر ويتجنبه أصحاب السوداء:

١- هو من أغنى المحاصيل البقولية : بالبروتينات اللازمة للجسم بالإضافة إلى فوائد السابقة في الحبوب والبقول .

٢- يقدم لنا بعده وجبة مطهية معرفة لدينا وأهميتها .

٣- شوربة العدس عاملاً مهماً في تدفئة الجسم في الشتاء .

٤- شوربة العدس عاملاً على زيادة النشاط الذهني والتركيز .

٥- مهدئ يساعد على النوم الهادئ للأطفال وخاصة الكبار مع تناول البصل .

شوربة العدس إذا أضيف للعدس مكعبات البطاطس، الجزر، الطماطم، البصل، الثوم، قطع الخبز الصغيرة المحمصة لدفع أضرار العدس علي أصحاب سوء الهضم والأضرار الأخرى.

١- هذه وجبة غذائية كاملة ، غنية جداً بالبروتينات النباتية ، الفيتامينات والأملاح المعدنية ولذلك لا حاجة لأي بروتين آخر بجانبها .

٥- الفول :

بالإضافة إلى الفوائد السابقة بالحبوب والبقول يعتبر الفول مهم :

١- يعتبر الفول البلدي أهم أحد المحاصيل المهمة في مصر ، والغنية بالبروتين النباتي ، ويزرع إما لحصول على القرون الخضراء ، أو الحبوب الجافة .

٢- يفيد الفول في إدرار البول ، تنشيط الهضم والتخلص من الرمال بالكلية .

٣- يهدئ من آلام الكليتين يوقف القيء .

٤- لب الفول الأخضر يغلى ويشرب في علاج التهاب الصفراء والكليتين والمثانة ويطرد الحصى .

• راجع الفصل الثالث بالباب الأول .

• "الغذاء النموذجي المطلوب يومياً للإنسان" .

• كيفية تكوين وإعداد وجبة غذائية يومية من الفول... الخ .

الفصل الثالث

الغذاء المتداول يومياً

١- عسل النحل والغذاء الملكي والأهمية الغذائية والطبية (*) " فيه شفاء للناس من كل داء "

تركيب عسل النحل:

تختلف مكونات عسل النحل ، من نوع لآخر ، باختلاف نوع النبات الذي امتص منه الرحيق واختلاف الظروف المحيطة مثل حالة التربة، وحالة الجو الخارجي. ولكن معظم أنواع عسل النحل يدخل في تركيبها المواد التالية:-

١- الماء	١٦%	٢- نيتروجين	-
٣- سكريات	٧٧%	٤- بروتين	٠,٣%
٥- فيتامينات	-	٦- أملاح وعناصر معدنية.	-
٧- أنزيمات.	-	-	-

ويتكون سكر العسل من :

- ١- سكر فواكه (فركتوز) ٤٠%
- ٢- سكر عنب (جلوكوز) ٣٤%
- ٣- سكر قصب (سكروز) ١,٩%
- ٤- دكسترين وسكر شعير ٤%

٥- أنواع أخرى من السكريات .

● البروتينات - والأزيمات - والفيتامينات - والأحماض.

● يحتوي العسل على أنزيمات هاضمه وفوائدها الغذائية.

١- (الاتفرينز - الاميليز - الكاتاليز - الفوسفاتيز) تعمل على إزالة العفونة من

الأمعاء - تنشيط عملية الهضم ، مصدر هذه الأنزيمات رحيق الأزهار.

٢- مجموعة فيتامينات " ب ١ ، ب ٢ ب ١٢ " وهي ضرورية للمحافظة على التوازن والتبادل الغذائي داخل أنسجة الجسم ، وضروري في تمثيل المواد الغذائية البروتينية.

(*) الدكتور/ أيمن الحسيني "كتاب كنوز الطب الشعبي"

- الدكتور/ سامي محمود "كتاب تذكرة داود والعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية"

- الدكتور/ محمد السيد ارناؤوط "الفوائد الغذائية والعلاجية لعسل النحل والغذاء الملكي."

ونقص فيتامين ب^٦ " بالجسم يؤدي إلى اضطراب أعصاب الجسم وضعف العضلات، والتهاب الجلد وخشونته ، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض البلاجرا " pellagra " خاصة التياسين عنصر آخر من مجموعة فيتامينات " ب " المركب.

٣- حمض الفوليك :- يساعد الجهاز الهضمي على القيام بوظائفه، ويشارك في تكوين كرات الدم الحمراء ، ونقصه يؤدي إلى الإصابة بمرض الأنيميا الخبيثة وأمراض الكبد والبنكرياس.

٤- فيتامين " (ج) - VIT.C " عسل النحل من أغنى المصادر الحيوية لهذا الفيتامين، وسبب ذلك حبوب اللقاح الموجودة بالعسل فهي غنية جداً بهذا الفيتامين، وهو ضروري لقدرة الجسم على مقاومة الأمراض والسموم ويزيد من حيوية الجسم، ويساعد في خلايا الدم الحمراء وامتصاص الحديد ، ونقصه يؤدي للإصابة بمرض الاسقربوط " تورم اللثة ".

٥- فيتامين (" ك " - " Vit.K ") : يحتوي العسل على كمية من هذا الفيتامين اللازم لحدوث تجلط الدم ووقف النزيف.

٦- فيتامين (هـ - Vit.E) نقصه يؤدي للإصابة بالعقم.

٧- فيتامين (أ - Vit.A) نقصه يؤدي للإصابة بالعشى الليلي وإصابة الجلد بالخشونة فهو مهم لسلامة الرؤية لوجود مادة الكاروتين الخضراء الغنية بفيتامين " أ " " Vit.A " .

٨- الأملاح المعدنية والعناصر الأخرى:

أ- الكالسيوم : يدخل في تركيب العظام والأسنان.

ب- الحديد : يشارك في تكوين خلايا الدم الحمراء.

ج- الكبريت : ضروري لخلايا الجلد والشعر والأظافر.

د- اليود : ضروري لتكوين هرمونات الغدة الدرقية .

هـ- بالإضافة على إحتوائه على الأحماض العضوية الضرورية للجسم مثل

(حمض الخليك - الفورميك - الستريك - اللاكتيك وغيرها إلخ) وكذلك

العناصر الأخرى مثل الفوسفور - الصوديوم - البوتاسيوم - الكلور - النحاس -

المنجنيز - الكروم - النيكل - الرصاص وغيرها.

فقد وجد أن الأعسال الداكنة تزداد كمياتها للعناصر المعدنية عن الأعسال

الفاتحة وبالتالي عسل النحل شفاء وعلاج لمرض قرحة المعدة والأثنى عشر ويعادل الحموضة.

عسل النحل ومريض السكر :

١- يحتوي عسل النحل على سكر الفواكه " الفركتوز " وهو سكر بسيط وليس من السكريات المعقدة التي تجهد الجهاز الهضمي (مثل سكر القصب " سكروز " فيقوم

البنكرياس بهضمها بواسطة أنزيمات خاصة لتحويل السكريات الصناعية إلى نشا حيواني " جلوكوجين " لحين الحاجة إليه .

فإذا زادت كمية السكريات الصناعية سبب ذلك إجهادا للبنكرياس وقد يخفق في إنتاج هرمون الأنسولين.

٢- عليه ينصح الأطباء " دكتور باتنج " مكتشف الأنسولين في تصريح عام ١٩٢٩ .
إن انتشار مرض البول السكري يتناسب طردياً مع مقدار ما يستعمله الفرد سنوياً من سكر القصب.

ومنذ ذلك الحين بدأ الأطباء ينصحون بالإقلال من السكريات الصناعية والعودة إلى استعمال عسل النحل بدلاً منها لأنه سكريات بسيطة سريعة الامتصاص.

٣- عسل النحل غذاء مثالي للمصابين بالضعف العام وبعد العمليات الجراحية والأمراض المنهكة للجسم مثل التيفود - السل - حالات التسمم - حالات سوء الهضم - التهاب الأمعاء وقرحة المعدة والاثنى عشر وأمراض الأطفال الرضع كالأسهال ٢ ملعقة صغيرة/ ٢٠٠ - ٢٥٠ سم^٣ من اللبن الحليب.

٤- غذاء مهم عكس اللحوم التي ينتج عنها حمض البوليك الذي يؤدي إلى زيادة وزن الجسم وبالتالي زيادة الآم المفاصل "مرض النقرس" وغير ذلك من الأمثلة الكثيرة.

بذلك فالعسل يعتبر مريحاً للمعدة وغذاء آمن على سلامة الكبد والكليتين على الأخص لعدم احتوائه على فضلات تولد نواتج كيميائية.

٥- عسل النحل ينشط وظائف الكبد المختلفة فيزيد من قدرة الكبد على التعامل مع السموم المختلفة، وإبطال فاعليتها، ويزيد مقاومة الجسم للعدوى وينشط عمليات التمثيل الغذائي التي يشارك فيها الكبد بدور رئيسي .

ومن ناحية أخرى فإن لمفعول العسل المضاد للسموم والميكروبات فإن تناوله يساعد الكبد من هذه الناحية في التخلص من السموم والفضلات أو مخلفات الأدوية الضارة التي تتراكم بالجسم وترهق وتؤذي الكبد ...

والحوصله المراريه هي " جارة الكبد " وقد وجد كذلك أن تناول عسل النحل يحسن من وظائفها ويساعد على زوال ما بها من متاعب .

غذاء ملكات النحل

١- علاج لقرحة المعدة والاثنى عشر .

بين لنا القرآن الكريم لقول الله تعالى بسورة النحل من الآية ٦٨ إلى الآية ٦٩ ...

(شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ) صدق الله العظيم

أثبتت الأبحاث العلمية لعلماء الطب قديماً أيام الحضارة الفرعونية المصرية القديمة وحديثاً لأبحاث العلماء من أطباء أوروبيين وعرب مثال " ابن سينا " وغيره كمل

جاء بهذا الكتاب من ذكر لهؤلاء العلماء والباحثين المهتمين بعلوم الأغذية والتداوي بالأعشاب والنباتات الطبية وإهتمام العالم أجمع على أن فوائد عسل النحل وغذاء ملكاته لها أثر واضح وفعال وملحوظ في علاج قرحة المعدة والأثنى عشر وذلك لإحتوائه على حمض البانتوثينيك نظراً لأنه يعادل الحموضه بالمعدة لتأثيره القلوي كما سيأتي شرحه بالباب الثاني في علاج الأمراض .

٢- في علاج مظاهر الشيخوخه :-

- ١- يعيد الحيويه لخلايا البشره فتتحسن حالة الجلد وتزول التجاعيد لتنشيط الأنوعيه الدمويه السطحيه ، وزيادة الدم بها مما يجعل الوجه ناضراً ناطقاً بالصحه والحيويه !!!.
- ٢- نظراً لهذا التأثير الطيب على حالة الجلد والبشره أدخل غذاء ملكات النحل حديثاً لمصانع كريمات الوجه ، الجلد والشعر في تركيب هذه الكريمات الغذيه والمفيده للبشره كما أكدت الأبحاث العلميه لذلك (مستحضرات تجميل مثل "كوزمتكس" بعسل النحل.
- ٣- كما أن لغذاء ملكات النحل مفعولاً مضاداً للبكتريا والفطريات التي تصيب الجلد !!.
- ٤- وكذلك أثر ملحوظ في علاج الأكزيمة الجلديه !!!
- ٥- وتفوق قدرة غذاء الملكات كمطهر عام وقاتل للجراثيم لقدرة حمض الفينيك !!!.
- ٦- يساعد غذاء الملكات على زوال رعشة اليدين لدى المسنين !!!.
- ٧- لها أثر واضح في تقوية عضلة القلب والوقايه والعلاج من تصلب الشرايين وضغط الدم المرتفع وكذلك الضغط المنخفض فيقوم بتنظيم ضغط الدم.
- ٨- يساعد غذاء الملكات على زوال متاعب غدة البروستاتا خاصة عند كبار السن وكذلك الرجال ، وأدخل بالصيديات حديثاً للأدويه الكيماويه هذا الغذاء.
- ٩- مقوي عام ومجدد للحيويه والنشاط ، ولهذا ينصح بتناوله بعد النقاهاه من المرض ، والعمليات الجراحيه ، وبعد الولاده ، وفي فترة البلوغ والمراهقه وعند حدوث نزيف مهبلية عند السيدات ، وحالات الضعف العام بصفه عامه - فاتح للشهيه!!
- ١٠- غذاء ملكات النحل منشط جنسي على أعلى مستوى "رويال جيلي" بالصيديات!! لأنه يحتوي على مجموعه - هائله من الهرمونات والفيتامينات المنشطه للغده التناسليه مثال هذه المجموعه هي :-
(النياسين - ريبوفلافين - ثيامين - أنيوسيتول - بيوتين - حمض بانتوثينيك - حمض الفوليك - فيتامين هـ - غني جذاذ بفيتامين ب المركب" - البيروودوكسين.
- ١١- لها أثر فعال لعلاج الكبد والمراره والقولون لوجود عنصر المنجنيز الذي يساعد على تكوين الهيموجلوبين "الحديد" ومتمم للنحاس في عمله وينشط فعل بعض الخمائر ذات الأهمية في التمثيل الغذائي...

**** فضلاً على أن غذاء ملكات النحل يحتوي على المواد التالية :-**

غذاء ملكات النحل يحتوي علي:

- | | |
|-----------------|--------|
| ١- ماء | ٦٦ % |
| ٢- كربوهيدرات | ١٢,٥ % |
| ٣- بروتين | ١٢ % |
| ٤- دهون | ٥,٥ % |
| ٥- أملاح معدنية | ٠,٨٢ % |

٦- مواد أخرى غير معروفه حتى الآن ٢,٦ %.

- يحتوي الغذاء الملكي علي هرمون مشابهة لهرمون الأتسولين "يفيد مرضي السكر".

- يحتوي الغذاء الملكي علي العديد من الهرمونات الجنسية وخاصة هرمون التسترون وغيره يزيد من نشاط الغدد الجنسية لكلاً من الجنسين "الذكر والانثي"

١٢- ثبت بالتجارب العلمية التي أجريت على الحيوانات والإنسان بأن غذاء ملكات النحل، يزيد في وزن المبايض ، وبعد مضي خمسة أيام لاحظ الباحثون حدوث نشاط وزيادة في وزن المبايض في إناث الفئران .

١٣- ثبت بالتجارب أن هذا الغذاء ينبه حركة الرحم مما يساعد على عملية الولادة ، كما أنه يعمل على إدرار الطمث الشهري إذا غاب أو إنقطع.

● كيف يتم تناول غذاء ملكات النحل ؟

يأخذ الشخص العادي أو المريض ٥٠ ملليجرام من الغذاء يومياً .

الوصفه :- ١ جم غذاء / ٢٥٠ جم عسل نحل ويتناول من هذا المخلوط يومياً مقدار ملعقة صغيرة أو نصف ملعقة صغيرة.

الجرعة :-

١- يتناول الشخص منه قدر حبة الفول يومياً أي ما يعادل ٥٠ ملليجرام غذاء ملكي.

٢- هذه الكمية كافية لمدة عشرين يوم تعتبر هذه الفترة دوره علاجه .

٣- يستمر الشخص على تناول الغذاء لدورتين متتاليتين دون توقف ، ثم يتوقف عن العلاج مدة ٣- ٥ شهور ويمكنه إعادة الجرعة لدوره ثالثة حتى زوال التعب ، وتحسن حاله الصحيه والشخصيه .

*** كيف يتم حفظ ونقل غذاء الملكات لحين إستخدامها ؟**

١- وضعها في مجروش الثلج وهي معبأه بالإتاء مع التأكد من مصدرها .

٢- أو لضمان سلامة غذاء الملكات من التلف تحفظ في كميّه من العسل بمعدل

١ جم غذاء / ٢٥٠ جم عسل .

١٤- غذاء ملكات النحل يعالج التهابات العصبية ويحسن الحالة النفسية، ويعالج الارق والأرق ويحسن الصحة العامة وذلك لاحتوائه علي نسبة عالية من مادة (الاستيايل كولين).

١٥- الغذاء الملكي له تأثير منشط لحركة الأمعاء لأنه ملين للعضلات المعوية.

- ١٦- غذاء ملكات النحل يقوى مناعة الجسم ضد الأمراض خاصة فيروسات نزلات البرد.
- ١٧- الغذاء الملكي له أثر فعال في تنبيه الغدة فوق الكلى وله تأثير هرموني عليها ويزيد عدد الكرات الدموية الحمراء.
- ١٨- الغذاء الملكي في تحسين الصحة العامة للأطفال الضعفاء.
- أهمية سم النحل وفوائده العلاجية: "هو الناتج عن لدغ النحل لجسم الإنسان"
- ١- سم النحل من أقوى المطهرات الفعالة.
- ٢- أمكن استخدام سم النحل في علاج الأمراض الجلدية مثل حالات "الطفح الجلدي".
- ٣- استخدام سم النحل في علاج أمراض القرحية في العين وحالات أورام العين، وشبكية العين.
- ٤- استخدام سم النحل في علاج تضخم الغدة الدرقية المصحوبة بجحوظ العين.
- ٥- في علاج مرض الملاريا.
- ٦- يفيد سم النحل في علاج الحمى الروماتيزمية بلدغ النحل كما يفيد دهان مكان الألم بعسل النحل.

عسل النحل وخاصية الحفظ

- ١- عسل النحل غذاء رباني صنعه الخالق عز وجل فأحكم صنعه ولا يستطيع البشر أن يأتوا بمثله !!
- ٢- الجراثيم والميكروبات لا تقوى على الوصول إليه والبقاء والعيش بداخله !!..
- ٣- أول من عرف خاصية حفظ عسل النحل للمواد أو الأشياء هم القدماء المصريين .. فاستخدموه في حفظ جثث بعض العظماء من الفراعنة وكذلك استخدموه الفراعنة في التحنيط !!!
- ٤- ترجع هذه الخاصية إلى شراهة العسل إلى امتصاص الرطوبة من البكتريا والجراثيم عند وصولها للعسل فيمتص العسل الرطوبة اللازمة لحياتها فلا تقوى على العيش بداخله.
- ٥- يرى الآخر أن هذه الخاصية إلى ارتفاع نسبة تركيز السكر في العسل !!
- ٦- يرى الآخر إلى أن الأحماض العضوية الموجودة بالعسل هي السر وراء خاصية العسل للحفظ !!
- ٧- أثبتت بعض التجارب الحديثة أن عسل النحل يحتوي بالفعل على مواد قاتلة للجراثيم والبكتريا تفرزها شغالات النحل .
- كيف تعرف وتميز غذاء ملكات النحل عند شرائها ؟
- ١- هذا الغذاء عبارته عن سائل لبنى له قيمة غذائية عالية تفرزه الشغالات في مملكة النحل لأجل أن تأكله الملكة "لونه أبيض كريمي فاتح له طعم لاذع لارتفاع الحموضة وله رائحة ذكية مميزة.

- ٢- العضو المختص بإفرازه هما غدتان برأس الشغاله يخرج هذا السائل ويمر خلال عدة قنوات صغيرة تنتهي إلى قناة رئيسيه تفتح بفتحة الفم .
- لمعرفة غش العسل: إذا وضع العسل بالثلاجة ثم تحول إلى التجمد "المحبب" دل على عدم غشه والعكس.
- ٢- توضع قطرات من العسل في السبرتو فإن ترسب فيه فهو عسل حقيقي غير مغشوش.
- ٣- يسكب قدر بالملعقه فإن سال على هينه خيط فهو حقيقي وإما تقطع فهو مغشوش.

• شمع عسل النحل وأهميته العلاجية:

- ١- أدخله ابن سينا في كثير من وصفاته الطبية الهامة لخواصه الحافظة للأنسجة.
 - ٢- يدخل في تركيب المراهم الخاصة بالأمراض الجلدية.
 - ٣- يستخدم الشمع في صناعة الشمع الخاص للإضاءة.
 - ٤- يستخدم شمع العسل في صناعة مستحضرات التجميل والبلاستر والمراهم.
 - ٥- يحفظ الوجه من الجفاف والرطوبة كغطاء للوجه.
 - ٦- يستخدم شمع العسل في علاج الجيوب الأنفية وحالات الرشح والوقاية منه وذلك بمضغه كاللبان وتنظيف الأسنان وعلاج اللثة، وعلاج داء الثعلب.
- صمغ النحل أو غراء النحل "مادة البروبوليس" تستخدم طبياً في الآتي:
- (١) علاج الأمراض الجلدية "كالصدفية - الكالو".
 - (٢) استخدام صمغ النحل في علاج أمراض الجهاز التنفسي العلوي والربو - والتهاب الجيوب الأنفية المزمنة وكذلك التهاب الحنجرة والقصبه الهوائية عن طريق الاستنشاق لبخاره المتصاعد ولمدة عشر دقائق يومياً صباحاً ومساءً لمدة شهرين "٦٠ يوم" وذلك لوجود مواد مطهرة به بشرط أن يكون الصمغ طازجاً، وتسخين الصمغ يزيد من خواصه المضادة للبكتريا لوجود الزيوت الطيارة التي تتميز برابطة عضوية مع الشمع والمواد الراتنجيه والبلسم وحبوب اللقاح تتحرر من تلك المواد.

٢- قصب السكر

(العسل الأسود " عسل قصب السكر)(*)

قال عنه عفان بن مسلم الصفار " من مص قصب السكر بعد طعامه لم يزل يومه أجمع في سرور " .

قصب السكر : جاء في بعض ألفاظ السنه الصحيحه في الحوض " ماؤه أحلى من السكر"

(*) كتاب الطب النبوي، زاد المعاد، لابن قيم الجوزيه.

- كتاب الصناعات الزراعية: للدكتور فؤاد محمود عاشور.

- (السكر " قصب السكر " أهميته الطبيه في العلاج ، وكذلك العسل) .
- ١- حار رطب ينفع من السعال ، وطارد للبلغم .
 - ٢- يجلو الرطوبه والمثانه ، وقصبه الرئه .
 - ٣- فيه معونه على القيئ ، يقوي المعده وإحذار الدود .
 - ٤- مدر للبول - أشد تليناً من السكر .
 - ٥- يزيد في الباه - لأنه يحتوي مجموعه من الفيتامينات مثل ريبوفلافين ، ونيامين والكربوهيدرات والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والحديد والفوسفور .
 - ٦- ينفع من خشونة الصدر والحلق ، ويدفع الخوانيق بالغرغره به .
 - ٧- يمنع التخمة وغيره من العفن بالمعده والأمعاء .
 - ٨- غني جداً بعنصر الحديد ، الكالسيوم ، الفسفور منخفض والسكريات مرتفعه .
- للعسل منافع أضعاف السكر " فلا شيء أنفع منه للبدن ، وفي العلاج وعجز الأدوية ، وحفظ قواها وتليين الطبع ، وإحداد البصر وجلاء ظلمته ، وتقوية المعده وينقي الأمعاء إلى أضعاف هذه المنافع ، فأين للسكر مثل هذه المنافع والخصائص أو قريب منها ؟! "
- العسل الأسود : غذاء مفيد في حالة بذل مجهود كبير ، وكذلك مرض الأنيميا لأنه " يحتوي على ٧٠% كربوهيدرات ، ويمنع مرض الضغط والمراره ويفضل أن يضاف له عصير الليمون أو عصير الرمان لدفع ضررة للمعدة التي تتولد فيها الصفراء لاستحالتة إليها .

٣- المرببات :-

- ١- مربى المشمش :
- ١- نسبه عاليه من فيتامين " أ " ، فيتامين " ج " ، ريبوفلافين ، نياسين .
- ٢- الأملاح المعدنية : البوتاسيوم نسبه مرتفعه ، الحديد ، كالسيوم وفوسفور .
- ٣- السكريات مرتفعه " الطاقه " البروتين والدهون نسبه منخفضه جداً يتناول منها جميع الأشخاص ما عدا مرضى الضغط والسكر والمراره .

- ٢- مرملا البرتقال : صالح لمرضى الكبد والمراره ويمنع عن مرضى الإسهال والسكر .
- البرتقال غني بفيتامين (ج - Vit . C) الذي يساعد على إمتصاص عنصر الحديد لتكوين كرات الدم الحمراء ونقصه يؤدي للإصابه بمرض الاسقربوط ونزلات البرد .

٣- مربى السفرجل : يقوي المعدة والكبد ويشد القلب ويطيب النفس " لابن الجوزيه في كتاب " زاد المعاد ". راجع الباب الثاني الفصل الثاني "الجهاز الهضمي - وصفات أخرى للكبد والمراره والطحال"

٤- مربى الفرولة : تحتوي على الطاقه " السكر " ، الفيتامينات " فيتامين ج مرتفع جدا" الأملاح المعدنية البوتاسيوم متوسط ، الكالسيوم والفوسفور : نسبه قليله ، البروتين نسبه

قليله جدا" - السكريات مرتفعه والدهون نسبه قليله جدا" .

• تمنع عن مرضى السكر والمراره وحصى الكلى .

٣- مربى التين : تستخدم بحذر لمن يقوم بعمل رجيـم أو مرضى السكر والمراره وإلتهاب الكبد .

٤- مربى الجزر: راجع الفصل الأول بالباب الأول (الأعشاب الطبية).

٥- مربى البلح :

٦- مربى البرقوق : يراعى الحذر عند إستعمالها لمرضى السكر ومرضى المراره .

٧- مربى الخوخ : يراعى الحذر عند إستعمالها لمرضى السكر ومرضى المراره .

٨- المرببات الأخرى تستخدم بحذر لمرضى السكر مثل مربى الجوافه وغيرها... إلخ

٢-الألبان ومنتجاته المختلفه فى الغذاء والعلاج (*)

أ) اللبن كما ذكره " ابن قيم الجوزيه فى كتابه زاد المعاد فى هدى خير العباد " :- إنه مركب فى أصل الخلقه تركيباً طبيعياً من جواهر ثلاثة : الجبنيه ، والسمينه ، والمائيه الجبنيه :- بارده رطبه ، مغذيه للبن .

• السمينه :- معتدلة الحراره والرطوبه ملائمـه للبدن الإنسانى الصحيح ، كثيرة المنافع .

• المائيه :- حاره رطبه ، مطلقه للطبيعـه ، مرطبه للبدن ، واللبن على الإطلاق أبـرد وأرطب من المعتدل .

• أجود ما يكون عليه اللبن حين يحلب ، ما إشتد بياضه ، وطاب ريحه ، ولذ طعمه وكان فيه حلاوه يسيره ، ودسومه معتدله ، وإعتدل قوامه فى الرقة والغلظه .

(*) زاد المعاد: فصل اللبن (ص ٣٨٤-٣٨٦) لابن قيم الجوزية.

- الطب النبوى: فصل اللبن (ص ٢٩٩ - ٣٠١) لابن قيم الجوزية.

- اللبن يرطب البدن اليابس - ويغذي غذاءً حسناً - نافع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية^(٢) لوجود عنصر الحديد المهم في تكوين كرات الدم الحمراء .
- إذا شرب مع العسل نقي الجروح الباطنية من الأخلاط العفنة .
- نافع لقرحة المعدة والأمعاء لوجود الكلوريدات .
- اللبن غذاء غني جداً بالفيتامينات خاصة " أ " ، مجموعة فيتامين " ب ١ ، ب ٢ ... ب ١٢ " ، وفيتامين " د ، هـ " البروتين والدهون والكربوهيدرات والأحماض الأمينية والأملاح المعدنية .
- أ- اللبن علاج لإتخفاض الضغط لوجود الصوديوم والبوتاسيوم .
- ب- اللبن علاج للضعف العام ، وأمراض فقر الدم ، وبناء الأنسجة الحيوية للجسم .
- ج- اللبن مرطب للمعدة ، ملين يعالج الإمساك - نافع لعلاج قرحة المعدة والاثني عشر .
- د- اللبن غذاء جيد سهل الهضم والإمتصاص داخل الجسم لوجود البروتينات .
- هـ- اللبن علاج لأمراض العظام ونقص الكالسيوم بالجسم .

١- أنواع الألبان :-

- ١- لبن جاموسي - نسبة الدهن مرتفعه عن البقري . تصل في اللبن الجاموسي من ٦ - ٩ % .
- ٢- لبن بقري : أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن ، والماعز في الرقة والغلظ والدم يغذ البدن ، ويخصبه ويطلق البطن بأعتدال . نسبة الدهن تصل في اللبن البقري ٣-٦ % .
- ٣- لبن الضأن : أغلظ الألبان وأرطبها ، نسبة الدسم مرتفعه عن لبن الماعز والبقر ، مسكن للعطش سريعاً .
- ٤- لبن الماعز : لطيف معتدل ، مطلق للبطن ، مرطب للبدن اليابس ، نافع من قروح الحلق ، والسعال اليابس ونفث الدم ...
- ٥- لبن الأبل وسوف يأتي الحديث عليه تفصيلاً كاملاً ... بالصفحة التالية ...

حديث شريف :-

" في الصحيحين " : أن رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أتى ليلة أسرى به بقدح من خمر وقدح من لبن ، فنظر إليهما ، ثم أخذ اللبن ، فقال جبريل : الحمد لله الذي هداك للفطره ، ولو أخذت الخمر غوت أمتك "

(-) معني الأمراض السوداوية هي: أمراض الأعصاب "كالسواس والأرق" والجذام والنسيان وأمراض الكبد والمرارة والطحال والمعدة والأمعاء.

٥- أبوال الإبل وألبانها علاج للأمراض^(*) (علاج أوجاع الكبد ، والطحال ، وخاصة الاستسقاء وعلاجه)

حديث شريف :- " في الصحيحين " : من حديث أنس بن مالك ، قال :
((قدم رهم من عرينه وعكل على النبي صلى الله عليه وسلم ، فأجتوا المدينة ،
فشكوا ذلك إلى النبي صلى الله عليه وسلم)) فقال : (لو خرجتم إلى إبل الصدقة
فشربتم من أبوالها وألبانها ، ففعلوا ، فلما صحوا ، عمدوا إلى الرعاء فقتلواهم ،
وإستاقوا الإبل ، وحاربوا الله ورسوله ، فبعث رسول الله صلى الله عليه وسلم في
آثارهم ، فأخذوا ففقطع أيديهم ، وأرجلهم ، وسمل أعينهم ، وألقاهم في الشمس حتى
ماتوا)) . أخرجه البخاري ، مسلم وأبن ماجه

والدليل على هذا المرض كان " الاستسقاء " ، وأصابهم " الجوى " في بطونهم هو داء
من أدواء الجوف ، " أجتوا المدينة " معناها : عافوا المقام بالمدينة .

١- أبوال الإبل وألبانها : قال عنها ابن قيم الجوزيه في كتابه : وكما أمرنا النبي
صلى الله عليه وسلم " بشربها " علاج من داء الجوف والاستسقاء والكبد
والطحال...

لبن اللقاح : فيه جلاء وتليناً ، وإدراراً ، تلطيفاً ، وتفتيحاً للسدد ، إذا كان أكثر رعيها
الشيخ ، القيصوم ، البابونج ، الأفحوان والإذخر وغير ذلك من الادويه النافعه
للاستسقاء .

هذا المرض لا يكون إلا مع آفه في الكبد خاصة ، أو مع مشاركة و أكثرها عن هذا
السدد فيها ، ولبن اللقاح العربيه نافع من السدد ، لما فيه من التفتيح والمنافع
المذكوره .

٢- الاستسقاء كما عرفه الدكتور " عادل الأزهرى " : الاستسقاء مرض يتميز
بانفتاح البطن نتيجة لوجود سائل مصلى داخل التجويف البريتوني أسبابه هي :
١- تليف الكبد نتيجة بالهارسيا .

٢- هبوط في القلب .

٣- الدرن البريتوني.

٣- لبن اللقاح العربيه : كما قال عنها أبو بكر الرازي في كتابه " الحاوي ،
والمنصور في الطب " بأنه يشفي اوجاع الكبد ، وفساد المزاج .

٤- وقال الإسرائيلي : لبن اللقاح أرق الألبان ، وأكثرها مائيه وحدة ، وأقلها غذاء
فذلك صار أقواها على تلطيف الفضول ، وإطلاق البطن ، وتفتيح السدد ويدل

(*) زاد المعاد: فصل داء الاستسقاء وعلاجه ص٤٦ : ٤٨ "لابن قيم الجوزيه"

على ذلك ملوحته اليسير ولذلك أخص الألبان بتطرية الكبد وتحليل صلابه الطحال إذا كان حديثاً.

● نافع من الاستسقاء خاصة إذا إستعمل لحرارته التي يخرج بها من الضرع مع بول الفصيل ، وهو حار كما يخرج من الحيوان .

٥- قال عنه صاحب " القانون " : الشيخ أبن سينا في (كتاب الطب النظري والعملي) وفي أحكام الأدوية طبع في روما ١٥٩٣م وترجم إلى اللاتينية ثم طبع في البندقية ١٥٩٥م.

● إن من طبيعة اللبن مضادة لعلاج الإستسقاء .

وقال : أن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق ، وما فيه من خاصيته ، وأن هذا اللبن شديد المنفعة .

● فلو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء والطعام شفي به .

● جرب ذلك في قوم دفعوا إلى بلاد العرب ، فقادتهم ضروره إلى ذلك ، فعوفوا .

● وأنفع الأبال : بول الجمل الاعرابي ، وهو النجيب ، انتهى .

● وهذا دليل على التداوي والتطبيب ، وعلى طهارة بول مأكول اللحم عند ضروره .

ب- أنواع المنتجات اللبنية^(*):

١- القشده : قشده خفيفه نسبة الدهن بها ١٥ - ٢٥ % ، تضاف لسلطة الفواكه ، قشده متوسطة الدهن بها ٣٠ - ٤٠ % تستخدم لعمل الزبد ، قشده سميكة ٥٠ - ٦٠ % .

٢- الزبد : الزبد الفلاحي نسبة الدهن بها ٧٨ % ولا تزيد نسبة الماء عن ٢٠ % ولا تزيد نسبة الملح عن ٣ % وتستخدم لصناعة السمن .

٣- السمن : نسبة الدهن لا تقل عن ٩٧ % ، الرطوبه ١ % والحموضه ١٠ درجات.

٤- والمنتجات الأخرى مثل : ١- " الزبادي ، اللبن الرايب والجبن الأبيض بأنواعه المختلفه " .

٢- مثل الشرش : هو ناتج ثانوي من صناعة الجبن أو صناعة الكازين من اللبن الغرز.

٤- المورته : هي المواد الغير دهنيه " الجوامد الصلبه الكليه " التي تترسب في قاع الأثناء عند تسييح الزبد أو القشده لصناعة السمن .

٥ - المنتجات اللبنية الأخرى:

١- اللبن المطعم: هو لبن أضيف إليه مواد مكسبة للطعم إما أن يكون مصنع من لبن كامل أو لبن نزع منه جزء من الدهن أو الدهن كله والمواد المضافه المكسبة

(*) كتاب الألبان - تأليف الدكتور/ فاروق سيد عبد العال مراجعة أ.د/ محمد عبد الجليل خورشيد.

للطعم هي عصير الفواكه والشيكولاته والسكر لارتفاع قيمته الغذائية، وزيادة استهلاك اللبن ونسبة السكر ٤٥ - ٦٠ %.

٢- اللبن المدعم: هو الألبان المضاف إليها بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية التي يفتقر إليها اللبن مثل فيتامين "د" وأملاح الحديد واليود أو لزيادة نسبتها في بعض الألبان "ألبان الأطفال الجافة" التي تساعد الطفل على النمو بصحة جيدة - ومنع الكساح ولين العظام عند الأطفال.

٣- ألبان الأطفال: يعتبر لبن الأم هو الغذاء المثالي للأطفال الرضع في الشهور الأولى من أعمارهم.

أنواعها هي:

- أ- ألبان الأطفال السائلة: يتم فيها تعديل تركيب اللبن البقري المغلي تماماً وذلك للقضاء على البكتريا والميكروبات المرضية ثم تخفيفه بماء سبق غليه مع كمية قليلة من السكر، بمعدل نصف لتر لبن بقري يترك ويحتوى على ٣,٥ % دهن بعد غليه يبرد ويوضع بالتلابة ثم ينقل نصفه العلوى ويستكمل بماء بمعدل لتر ماء سبق غليه ثم يضاف إليه ٢٤ جرام سكر مع التقليب ويحفظ بارداً.
- ب- ألبان الأطفال المجففة تصنع بتعديل تركيب اللبن البقري والجاموس.
- ج- الألبان المكثفة غير محلاة وفيها يعدل اللبن البقري ثم يجنس بعد تكتيفه.

ج- الجبن الأبيض(*)

- تعتبر من أهم منتجات الألبان في معظم بلاد العالم حيث يرجع تاريخ صنعها لأكثر من أربعة آلاف سنة .
- بدأت صناعة الجبن في آسيا ثم بدأت تنتقل إلى أوروبا ولجميع أنحاء العالم.
- تعتبر الجبنة الطرية من أهم منتجات الألبان وأكثرها إنتشاراً في مصر ، وسوف يأتي ذكرها فيما بعد

الفوائد الغذائية والطبية للجبن :

- ١- تحتوي على مصدر غني بالبروتين الحيواني " نفس العناصر الموجودة باللبن الطازج " .
- ٢- تحتوي على مصدر غني بالأحماض الأمينية الأساسية اللازمة لجسم الإنسان .
- ٣ - تحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور والصوديوم .

(*) كتاب الألبان: الدكتور/ فاروق سيد عبد العال.

- وزارة الزراعة بالقاهرة (النشرات الفنية الزراعية والصحيفة الزراعية).

٤- تحتوي على الكثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية الذائبة بالدهن (Vit . A.K.D.E)

٥- يوصي به الأطباء كغذاء جيد لمرضى القلب ، ومرضى الكلى ، والضغط المرتفع وكذلك الأطفال وكبار السن ، لذلك الجبن تحتوي على الكالسيوم والصوديوم والمعادن الأخرى .

٦- إنخفاض نسبة الدهون والفيتامينات الذائبة فيه ونسبة الدهن ٠,٧ - ١,٥ % لذلك صالحه ومفيده كغذاء مرضى القلب كما ذكر ... وإنخفاض نسبة الملح بها والفيتامينات الذائبة في الملح مثل الثيامين ، والريبوفلافين ، والنيسين " B1 " بالجبنه الدمياطي .

٧- الجبن عباره عن منتج لبني مركز تم تصنيعه عن طريق تصفية الشرش بعد تجبن الكازين وهو بروتين اللبن الرئيسي ، ويمكن للكازين أن يتجبن بواسطة الحامض المنتج من بعض الأحياء الدقيقة والأنزيمات والأحماض اللينوليك Linoleic acid .

٨- لذلك تعد الجبن مصدرا لحمض اللينوليك المضاد للسرطان هذا الحمض يحمي من الإصابة بالسرطان ، وأيضا حدوث تصلب بالشريان التاجي .

٩- هناك بعض أنواع الجبن تحمي الأسنان من التسوس لإحتوائها على الكالسيوم والفوسفور

١٠- فالجبن المصنوع من اللبن الكامل الدسم مثل الجبن الدمياطي ، الشيدر أو الجبن الأخرى فهي مصدر جيد لفيتامين أ - Vit . A

أنواع الجبن :-

أولا" الجبنه الطريه : نسبة الرطوبه بها من ٥٠ - ٧٠ % منها :-

١- الجبن القريش جبن يخلل "محفوظ في محاليل ملحيه" وكذلك جبن فيتاوسلامورا.

٢- الجبن الدمياطي .

٣- الجبن بالقشده (الدمياطي بالقشدة الجيرفيه).

٤- جبن الكوخ .

٣- الجبن القريش : يعتبر الجبن القريش من أكثر أنواع الجبن الشائعه في مصر خاصة في الريف المصري لسهولة تصنيعه منها وتصنع من لبن منزوع الدسم مثل الرايب أوالقرز.

أ- جبنه قريش من اللبن الرايب أولبن الخض نسبة الدهن به ٠,٧ - ١,٥ % ، والرطوبه ٧٠ % .

ب-جبنه قريش من اللبن الفرز الطازج أواللبن المفرز في المصانع.

ج- جبنه قريش من اللبن الفرز المجفف .

٤ - الجبن الدمياطي : عادة ما يصنع الجبن الدمياطي من لبن بقري أو جاموسي أو خيط منهما ، وقد يصنع من لبن " الماعز " أو الغنم وذلك في حالة صناعة جبن " كامل الدسم "

• قد يصنع الجبن الدمياطي كامل الدسم أو نصف دسم من اللبن الفرز المجفف المضاف له الدهن المناسب لكل صنف .

* جبن كامل الدسم نسبة الدهن من ٤٠ - ٤٥ % ، والرطوبة ٦٠ % .

* جبن نصف دسم نسبة الدهن من ٢٠ - ٢٥ % ، والرطوبة ٦٥ % .

٥ - الجبن بالقشدة : " الجبن الدمياطي دبل كريم " نسبة الدهن ١٠ % .

٦ - جبن التلجة " تصنع من اللبن المبستر كامل الدسم الجاموسي أو البقري أو خليط منهما " .

ثانياً: الجبنه الجافة: نسبة الرطوبة ٣٠ - ٤٠ %

١ - الجبن الجاف مثل : التشيدر - جبن رومي - جبن السويسري - الايمنتال - قشكفال - دربي .

٢ - الجبن نصف جاف مثل : جبن تسوى بالفطر مثل الركفور ، جبن تسوى بالبكتريسا مثل جبن الجودا والأيدام والبريك ، نسبة الرطوبة ٤٠ - ٥٠ %

٣ - الجبن شديد الجفاف .

٤ - الجبن المعامل المطبوخ : مصنع أساساً من خامات الجبن التي ينطبق عليها المواصفات الخاصة بالجبن .

* تصنع بقرم ومزج وخلط واحداً أو أكثر من نوع واحد أو أنواع مختلفة من الجبن وطبخها بالحراره مع إضافة أملاح الإستحلاب ثم التعبئة في عبوات محكمة القفل وموجوده الآن بالمحلات والسوبر ماركت .

٥ - المش : لبن الفرز أو الشرش أو اللبن الخض ، مضافاً إليه المورته والقرفه والكمون والشطه مواد مكسبه للطعم وقليل من اليوسفي وفلفل رومي ثم يضاف إليه الجبن القريش ثم إضافة كمية الملح الملائمه وكلنا نعرف " الجبنه القديمه " .

د - الزبادي كبسوله من الدواء الطبيعي (*)

"Fermented Milk المتخمرة"

• الزبادي ملطف للمعدة والأمعاء

الزبادي منذ العصور القديمه من أقدم الصناعات اللبنية التي عرفها الإنسان ما قبل التاريخ حيث عرفت صدفة عندما ترك البن في الأواني الحجرية لفترة لوحظ بعدها التغير في الطعم والقوام وبدأ اهتمام علماء الألبان ١٨٩٠م وتوالى الأبحاث.

(*) وزارة الزراعة الصحيفه الزراعية: الدكتور/ مصطفى عبد المنعم زيدان (الزبادي).

- ١- وصفه الأطباء القدامى بأنه علاج مفيد وفعال في الحالات التالية :-
 - أ- إضطرابات المعدة والأمعاء والكبد .
 - ب- فاتح للشهية وسهل الهضم .
 - ج- منبه ومعادل للحموضه بالمعدة ومرطب .
 - د- استخدم قديماً وحديثاً كمستحضرات تجميل .
- ٢- يعتبر الزبادي من أكثر منتجات الألبان شيوعاً في العالم على أشكال وأصناف عديده معروفة لدى كل بلد ، وموطنه الأصلي آسيا .

● صناعة الزبادي بالمنزل : (عملية البسترة مهمه للقضاء نهائياً على البكتريا والجراثيم)

- ١- يتم تحضير اللبن إما لبن جاموسي - لبن بقري أو مخلوطاً مع اللبن الفرز أو اللبن المجفف أو المكثف لزيادة نسبة الجوامد الكلية.
- ٢- يتم تسخين اللبن على درجة حراره مرتفعه ٨٨ - ٩٥ درجة مئوية للقضاء على معظم البكتريا والجراثيم الضاره باللبن مع التقليب المستمر .
- ٣- يتم بسترة اللبن " لخفض درجة الحراره المفاجأه " بأن يوضع اللبن المغلي في إناء واسع من إناء اللبن ، ويوضع في الإناء الواسع ماء مثلج إلى أن يتم تبريده إلى درجة حراره ٤٢ - ٤٧ درجة مئوية " حمام مائي " .
- ٤- يضاف البادئ " بكتريا حمض اللاكتيك " بنسبة ٢ - ٥ % من وزن اللبن ، البادئ يكون من زبادي يوم سابق " بكتريا نافعه .
- ٥- يتم تحضير اللبن المصنع للزبادي لدرجة حراره ٤٢ - ٤٧ درجة مئوية ويحضن لمدة ٣ - ٦ ساعات بوضعه بفرن البوتاجاز على أن يوضع بالأواني المعده والمجهزه (أكواب زجاج) ، أو بلاستيك شفاف حتى تحصل على الحموضه المرغوبه وتتكون خثره الزبادي الهلاميه المميزه له .
- ٦- يتم حفظ الزبادي مبرداً على درجة التلاجه من ٣ - ٧ درجة مئوية قبل الإستهلاك الآدمي .

التركيب الكيماوي للزبادي من المواد (العناصر والمعادن الغذائيه بالزبادي)

- ١- يحتوي الزبادي الطبيعي على ٨٥ - ٩٠ % من الرطوبه .
- ٢- بروتين كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٣٠ - ٣٥ جم .
- ٣- دهون كل ١٠٠ جرام ماده جافه ماده جافه بالزبادي ٧ - ١٥ جم .
- ٤- كربوهيدرات كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٤٣ - ٤٨ جرام .
- ٥- صوديوم كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٥٠٠ ملليجرام .
- ٦- رماد كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٦ - ٨ جرام .
- ٧- طاقه كل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٣٨٠ - ٤٢٠ كالوري .

ملحوظة: البادئ هو بكتريا حمض اللاكتيك ، ويتكون من "بكتريا نافعة"

١- بكتريا *Streptococcus thermo Philus* .

٢- *Lactobacillus Bulgaricus* وتستخدم في علاج الإسهال التعفنى

وذلك لمقاومة البكتريا للعفن.

بنسب متساوية ١ : ١ وهو المسؤول عن التخمر ويقوم الميكروبان بإنتاج حمض اللاكتيك من سكر اللاكتوز الموجود باللبن مكوناً المنتج النهائي الطبيعي والحموضه الناتجة تؤدي إلى تخثر الكازين باللبن مكوناً الزبادي الهلامي "جيل"

٨- بوتاسيوم لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١٧٠٠ ملليجرام .

٩- كالسيوم لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١٤٠٠ ملليجرام .

١٠- ماغنسيوم لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١٢٠ ملليجرام .

١١- فوسفور لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١٠٠٠ ملليجرام .

١٢- حديد لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٠,٦ ملليجرام .

١٣- نحاس لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٠,٣ ملليجرام .

١٤- زنك لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ٤ ملليجرام .

١٥- ريبوفلافين لكل ١٠٠ جرام ماده جافه بالزبادي ١,٨ ملليجرام .

١٦- يناسيين .

١٧- يثامين .

١٨- حمض الفوليك .

١٩- الترتوفان .

٢٠- الفيتامينات "ب٦ ، ب١٢" ، فيتامين "ج" ، هـ ، د - الكاروتين "Vit .A"

٢١- بالإضافة إلى المكونات الأخرى ذات الأهمية الكبيره من الناحية الصحيه مثل

حمض اللاكتيك ، حمض الستريك ، حمض السكسينيك ، حمض الفيوماريك ، حمض الأوروتك .

• ويقوم حمض السكسينيك ، وحمض الفيوماريك بدور كبير كعوامل مساعده في عملية التنفس بالإنسان .

• حمض السكسينيك له دور في إذابة الخلايا السرطانيه بالجسم وتخليصه منها والوقايه منها .

• حمض الأوروتك فيعتبر عامل وقائي للكبد وله دور كبير في تخليق الأحماض النوويه والإستفاده من البروتينات وخفض نسبة الكوليسترول بالدم .

• مانع للأكسده داخل الجسم وخفض كمية اليوريا بحدوث عملية التفاعل بنقل الهيدروجين في التفاعلات الجليكولييتيكيه التي تحدث في العضلات وذلك :-

أ- لحدوث زياده أثناء صناعته في مركب الأنيسين - ٥ - فوسفات

مركب اليوريدين - ٥ - مونوفوسفات

مركب الجوانوسين - ٥ - مونوفوسفات

ب- ذات الأهمية الفسيولوجية داخل الجسم في مركب النيكوتيناميد — اندين — داي

نكيتيد بنقل الهيدروجين في التفاعلات داخل جسم الإنسان .

هـ — اللبن الرايب^(*)

يرطب المعدة ويطيل العمر بأمر الله تعالى

يتميز اللبن الرايب بخصائص علاجية هي:

١- أفضل من اللبن العادي فعند تحضيره يتحول جزء من السكريات الموجودة باللبن

العادي « اللاكتوز » إلى حمض اللبن من خلال عملية التخمر .

٢- مما يجعله ذات فائدة للأشخاص الذين يتضررون من تناول اللبن العادي لأن هذه

السكريات تسبب : إضرابات بالأمعاء ، وحدوث إسهال أحياناً شديداً .

٣- يحتفظ اللبن الرايب بخواصه مدة طويلة دون فساد عن اللبن العادي .

٤- له مفعول قاتل للجراثيم والميكروبات داخل جسم الإنسان فيقضى على الميكروبات

المعوية وإزالة عفونة المعدة .

٥- اللبن الرايب سهل الهضم والامتصاص .

٦- يصلح اللبن الرايب كبديل للغذاء عن لبن الأم للأطفال .

٧- اللبن الرايب مضاد للسرطان :

فهو الآن موضع الأبحاث العلمية في أحد المراكز الطبية بفرنسا إذ أنه :-

- يفيد مرض السرطان حيث أن الخلايا السرطانية تضعف على النمو والإنتشار في

وجود اللبن الرايب .

٨- اللبن الرايب يقاوم الشيخوخة ويطيل العمر بأمر الله .

• فهو لأن يباع بالمحلات عبارة عن علب كرتون مغلقة من الداخل بمادة معينة لعدم

تفاعلها مع اللبن .

اللبن الرايب :- هو الناتج الحامضي من اللبن بعد نزع الدهن أو القشدة دون تسخين

ونسبة المواد الصلبة ٧,٨% هو اللبن الذي يتخمر طبيعياً بواسطة أنواع غير

محدودة من بكتريا حمض اللاكتيك ، ويشتهر به الريف المصري ، ويعتمد عليه في

صناعة الجبن القريش .

أنواع اللبن الرايب هي:

١- لبن قاطع : هو لبن إرتفعت به نسبة الحموضة وتجبن تلقائياً أو عند رفع درجة

حرارته .

(*) من كنوز الطب الشعبي: د/ أيمن الحسيني.

- كتاب الألبان: د/ فاروق سيد عبد العال.

- ٢- لبن رقد : هو لبن ناتج من صناعة القشدة بطريقة الترقيد « الفلاحي » ويستخدم في صناعة الجبن القريش وصناعة الكشك .
- ٣- لبن القرية : هو ما يسمى باللبن الخض هو ناتج ثانوي « عملية خض اللبن كامل » « بواسطة القرية » ويستعمل في العمل سلطات اللبن .

• المتلجات اللبنية Lce milk

- هي مزيج مجمد بالتبريد من اللبن والقشدة المضاف إليها مواد تحليه رابطه ومستحلبات ومكسبات للطعم مثل الفواكه الطبيعية أو العصائر أو المكسرات وتسمى بالإنجليزية "أيس كريم" والفرنسية "جلاس" والإيطالية "جيلاتو" والتركي "دندرمه" وبلاد الشام "البوظه" وأنواعها هي:

- ١- متلجات سادة.
- ٢- متلجات تحتوى علي مكسرات أو فاكهة أو بسكويت.
- ٣- متلجات القشدة "الموسيه".
- ٤- متلجات ذات نسبة عالية من البيض "كسترد".
- ٥- متلجات اللبن.
- ٦- متلجات الشراب.
- ٧- الجرائيتا.

٥- جداول المواد الغذائية النموذجية المطلوبة يومياً(*) (الغذاء السليم في الجسم السليم)

- ★ الغذاء الذي نأكله يومياً يحتوي على مجموعة من العناصر الغذائية والأملاح المعدنية والفيتامينات والأحماض ، اللازمة لبناء أنسجة عظام جسم الإنسان .
- ★ إليكم فكرة بسيطة عما تحتوي هذه الأطعمة من العناصر الغذائية وأهميتها ومقاومتها للأمراض داخل جسم الإنسان ، وكذلك أنواع الأطعمة الموجودة والمتوافرة فيها هذه العناصر ...

(*) كتاب الأعشاب والجنس: للدكتور/ أيمن الحسيني.
- الصناعات الزراعية: د/ فؤاد محمود عاشور.

١- جدول المواد الغذائية (البروتينات - الكربوهيدرات - الدهون)

م	المواد الغذائية الأساسية	الأطعمة التي توجد بها والمصادر الطبيعية	إحتياجات الجسم اليومي	أعرض نقصها - الأمراض التي تقاومها
١	البروتينات: عبارة عن مركبات عضوية أزويته تتركب من الكربون الأيدروجين الأكسجين ، الفوسفور - الكبريت - الأتوت (أطعمة بناء الجسم)	ويشمل :- اللحوم والطيور الأسماك الألبان الجبن بأنواعه البيض « بروتين حيواني » البقول مثل الفول البلدي الصويا والفول السوداني العدس واللوبياء الفاصوليا وغيرها الخ « بروتين نباتي »	جرام واحد للفرد العادي لكل كيلو جرام من وزن الجسم ٢ جرام لفترة البلوغ والحمل والرضاعة	الضعف العام . وبناء الأنسجة إمداد الجسم بالأحماض الامينية وهي المواد التي تنتج عن هدم البروتينات داخل الجسم - وتساعد على نمو الجسم
٢	الكربوهيدرات	وتشمل :- (سكريات - نشويات) الأطعمة السكرية مثل السكر المربي العسل بنوعيه الحلويات ... الفواكه الأطعمة النشوية مثل الأرز المكرونة البطاطس البطاطا الحبوب : السرمس العدس الحلبة القمح الخبز اللبن	لا تقل عن ١٠٠ جرام يوميا في الطعام الجرام الواحد يعطي عند احتراقه بالجسم ٤,١ سعر حراري كبير ويحتاج الإنسان البالغ العادي حوالي ٤٠٠-٥٠٠ جم يوميا	إمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بوظائفه المختلفة من مشي وهضم وتفكير.... الخ تتحول هذه الأطعمة داخل جسم الإنسان إلى سكريات بسيطة أهمها سكر الجلوكوز وهو مصدر الطاقة
٣	الدهون تتركب من: الكربون الأيدروجين الأكسجين وهي خالية من النتروجين فهي لا تصلح كأساس للنمو أو لتعويض الخلايا (أطعمة الطاقة اللازمة للجسم)	الدهون الحيوانية مثل الزبد القشدة السمنة بأنواعها البلدي والمهدرجة ، الدهن الحيواني الدهون النباتية مثل زيت الزيتون زيت الذرة - زيت عباد الشمس زيت بذرة القطن	٥٠ - ١٠٠ جم دهن يوميا للفرد العادي ويجب ألا تقل الكمية عن ٣٠ جم الجرام الواحد من الدهون يعطي عند احتراقه بالجسم حوالي ٩,٣ سعر حراري كبير	إذا زادت كمية الدهون الحيوانية بالجسم تؤدي لإصابة بتصلب الشرايين . والذبحة الصدرية «دهون مشبعة» بينما الدهون النباتية هي الأفضل لأنها أكثر أمثا دهون غير مشبعة فهي وسيلة لنقل وامتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون والزيوت مثل Vit. A.D.E.K

٢- جدول الأملاح المعدنية وأهميتها (*)

العدد	العناصر الأساسية للأملاح المعدنية	وظائفه الحيوية	أعراض نقصه	مصادره
١	الكالسيوم	<ul style="list-style-type: none"> تكوين ونمو وحفظ العظام يفيد في انتظام انقباض عضلات القلب عامل هام لتكوين الجلطة الدموية ضروري لجميع وظائف الخلية 	<ul style="list-style-type: none"> الكساح في الأطفال لين العظام في الكبار يفيد في عمل الجهاز العصبي والهضمي منشط لبعض الأنزيمات 	<ul style="list-style-type: none"> اللبن ومنتجاته صفار البيض - الردة الحبوب العسل الأسود الخضروات الورقية الفاكهة وخاصة المتاجر
٢	الفسفور	<ul style="list-style-type: none"> يشترك مع الكالسيوم في تكوين العظام والأسنان يدخل في تكوين الأنسجة الرخوة ويلتزم الدم يساعد على تمثيل الدهون والبروتينات والكربوهيدرات 	<ul style="list-style-type: none"> الكساح ولين العظام ضعف العضلات وإصابات في النمو 	<ul style="list-style-type: none"> اللبن ومنتجاته السمك - صفار البيض - المخ - الكبد الخميرة - البتول الدواجن / الفول السوداني خبز القمح الكامل
٣	الحديد	<ul style="list-style-type: none"> العناصر الأساسية في تكوين هيموجلوبين الدم - هي الصبغة الحمراء لموجودة في كرات الدم الحمراء وتكسبها القدرة على نقل أكسجين هواء الشهيق من الرئتين إلى أنسجة الجسم لتوليد الطاقة ثم العودة بثاني أكسيد الكربون ليطررد مع هواء الزفير. 	<ul style="list-style-type: none"> فقر الدم " الأنيميا " قلة كرات الدم الحمراء مما يعرقل وظائف الجسم المختلفة الضعف وسرعة التعب والتهجان 	<ul style="list-style-type: none"> اللحوم - الكبد - الكلاوي - الطحال السمك - صفار البيض الخضروات الورقية والفاكهة العسل الأسود والردة
٤	اليود	<ul style="list-style-type: none"> تكوين هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية ينظم هذا الهرمون احتراق الغذاء في الجسم ينظم عمليات النمو ينشط الجهاز العصبي والعضلي ينشط الرغبة الجنسية ينشط الدورة الشهرية 	<ul style="list-style-type: none"> الإصابة بمرض الجويتر وظهور بشكل تضخم كبير بالرقية عند موضع الغدة الدرقية مع جحوظ العينين 	<ul style="list-style-type: none"> أسماك البحار - السردين، التونة - زيت السمك اللبن - البيض البقول الخضراء
٥	كلوريد الصوديوم (ملح الطعام)	<ul style="list-style-type: none"> أساس في تركيب مصل الدم وجميع السوائل الأخرى بالأنسجة ضروري لكل العمليات التي تتم في الجسم من هضم وامتصاص وإفراز المحافظة على التوازن الأسموزي 	<ul style="list-style-type: none"> نادر ما يظهر أعراض لنقصه 	<ul style="list-style-type: none"> اللحوم - الجبن - البيض - الأسماك الخبز - الردة ملح الطعام الذي يضاف للطعام

عناصر معدنية أخرى لازمة للجسم ويحتاج لها الجسم بكميات قليلة (العناصر النادرة) ومنها حسب أهميتها: البوتاسيوم - النحاس - الكبريت - الماغنسيوم - الفلور.. الخ وتوجد جميعاً في الأغذية المختلفة بكميات كافية وعادة ما يظهر أعراض لنقص علي الجسم.

(*) كتاب الصناعات الزراعية للدكتور/ فؤاد محمود عاشور.

٣- جدول الفيتامينات ومصادرها والأمراض التي تقاومها (*)

م	الفيتامينات	الأطعمة التي توجد بها ومصادر الطبيعية	إحتياجات الجسم اليومي	أعراض نقصها والأمراض بجسم الإنسان
١	أ - Vit. A يذوب في الدهون	الخضروات الورقية مثل السبانخ ، الفاكهة ، المشمش وغيرها - الجزر الخس والبطاطس اللين الزبدة - البيلج - زيت كبد الحوث المكسرات بأنواعها	٤٠٠٠ وحدة للنساء . ٥٠٠٠ وحدة للرجال . ٦٠٠٠ وحدة للمراهقين والحوامل والمرضعات .	جفاف الجلد وجمال البشرة والعشى الليلي جفاف القرنية بالعين مقوي للنظر - من أهم الفيتامينات لسلامة البروستاتا - من أهم الفيتامينات خاصة للحوامل
٢	ب١ - Vit B1 مجموعة الفيتامينات التي تذوب في الماء الثيامين	الخميرة بيرة - صفار البيض - اللحوم - الكبد - البقول - الخبز المصنوع من دقيق غير منزوع القشرة - الخضار الطازج والفواكه - التمر .	١,٢ ملليجرام ١,٥ ملليجرام للحوامل والمرضعات	نقصه: - التهاب الأعصاب - فقدان الشهية . - مرض البري بري حيث يؤدي إلى شلل الأطراف وهبوط القلب .
٣	ب٢ - Vit B2 يذوب في الماء الريبوفلافين	اللين - الخميرة - اللحوم - الكبد الدقيق غير منزوع القشرة والفواكه - الحبوب - الخضروات الطازجة والفول السوداني .	١,٥ ملليجرام ١,٨ ملليجرام للحوامل والمرضعات	نقصه يؤدي : - تشقق زوايا الفم - التهاب الملتحمية - ضعف عام - التهاب الجلد دهن يساعد على امتصاص عنصر الحديد في الجسم
٤	ب٦ - Vit B6 يذوب في الماء البيريدوكسين	الموز - الحبوب - الدجاج - اللحوم - البقول - البيض - الأسماك - أم الخلول - الكبد - البنساق - الفول السوداني - البطاطس البطاطس - الخميرة - الخضروات الورقية وغيرها مثل البسلة الجافة .	٢ ملليجرام ٢,٥ ملليجرام للحوامل والمرضعات	نقصه يؤدي : فقد الدم - التهاب الجلد في الأطراف وأجزاء لسان التهاب الأعصاب التهاب جوانات الفم وفقد الشهية والقيء - ترسيب الأملاح الأكسالات في الكلى - ضروري لتمثيل الغذائي للبروتينات

(*) كتاب الأعشاب والجنس: للدكتور/ أيمن الحسيني.
- الصناعات الزراعية: للدكتور فؤاد محمود عاشور.

٥	البيوتين	الخضروات والفاكهة الطازجة	نقص مجموعة فيتامينات ب ١ ضعف الغدد التناسلية في الرجل والمرأة
٦	النياسين حمض النيكوتينك Vit. ٧ ب B7 يدوب في الماء	الدقيق غير منزوع القشرة الحبوب - الكبد - اللحوم - الردة - الخميرة - الفول السوداني - الخضار الطازج - البسلة الجافة	مرض البلاجيرا " الإسهال - التهاب الجلد - الاكتئاب التخلف (العقلي) ضروري لعملية الأكسدة للمواد النشوية والسكر في الجسم
٧	١٢ ب Vit. B12- يدوب في الماء	الكبد - الكلاوي - اللحوم - اللبن - معظم أنواع الجبن الأسماك - أم الخلول	- فقر الدم الخبيث - الشلل نتيجة ضمور الأعصاب بالنخاع الشوكي العامل المانع للأنيميا الخبيثة
٨	حمض الفلويك فيتامين ٩ ب Vit. B9	الخضروات الورقية الخميرة - الكبد - الكلاوي - الفواكه البسلة الجافة	- فقر الدم - الإسهال الاستوائي - احتمال حدوث إجهاض
٩	ج Vit. C يدوب في الماء	الموالح بأنواعها وخاصة الليمون الطماطم والجوافة والفلفل الأخضر - البطيخ الخضروات الورقية مثل الفجل وغيرها ...	- مرض الأسقربوط - نزيف اللثة . - تأخر التئام الجروح - علاج النزيف المهبلي - يحافظ على الشعيرات الدموية - بقي الجسم من نزلات البرد
١٠	Vit. د D- يدوب في الدهون	اللبن - الزبدة - الأسماك - زيت السمك الكبد - البيض - التمر - الفواكه - المرجرين - الشمس	الكساح عند الأطفال لين العظام عند الكبار تأخر في النمو للأطفال
١١	هـ Vit. F- يدوب في الدهون	زيت الخضروات المرجرين - البنندق - اللوز - التمر - الخس - الجرجير وغيرها ...	يحافظ على فيتامين أ - ج من الأكسدة . فقر الدم - نقص الخصوبة فيتامين Vit. E يفيد في علاج العقم عند الرجال وتكوين الحيوانات المنوية - مثيره للرجية الجنسية .
١٢	ك Vit. K- يدوب في الدهن	ينتج بالأمعاء عن البكتريا الخضروات الورقية كرنب قرنبيط - سبانخ - جزر	عدم تجلط الدم العامل المضاد للنزيف

العناصر المعدنية والفيتامينات والألياف أطعمة للوقاية والعلاج من الأمراض وبناء العظام والأسنان.

٤ - جدول الألياف ومصادرها وفوائدها (*)

٢ الألياف	الأطعمة التي توجد بها	فوائد الألياف الطبية
١٢ الألياف : السليلوز وغيرها ...	<ul style="list-style-type: none"> • الحبوب والبقول هما أغنى مصادر للألياف مثل القمح - الشعير - الردة - الذرة - الخبز البلدي . • البقول مثل الترمس - العدس - اللوبيا - الحلبة - الفول - الفاصوليا - وغيرها • الخضروات مثل : الجرجير - السبانخ - الخس - الكرنب - الخرشوف - الخيار - القثاء - الفجل وغيرها • الفواكه مثل الخوخ - المشمش - البرتقال - التفاح - العنب - التمر .. ألخ 	<p>١- ضبط مستوى السكر بالدم .</p> <p>٢- تمنع ارتفاع الكوليسترول بالدم</p> <p>٣- تمنع الأزمات القلبية</p> <p>٤- تقوي الأمعاء</p> <p>٥- تمنع الإمساك</p> <p>٦- تحمي من الإصابة بموض سرطان الأمعاء ... لزيادة كتلة المخلفات .</p> <p>٧- تناولها قبل ميعاد الحيض وخلالها يقلل من الآم الحيض .</p> <p>٨- تساعد على الاحتفاظ بوزن الجسم وتمنع السمنة .</p> <p>٩- تعتبر غذاء نافعاً لمرضى السكر - الألياف ليست من العناصر الغذائية ... إنما هي أحد مكونات بعض الأطعمة النباتية التي لا يهضمها الجسم تماماً ، وتعتبر في الوقت الحالي صيحة في عالم التغذية، ووجد لها الكثير من الفوائد السالفة الذكر فيجب تناولها .</p>

(*) كتاب الأعشاب والجنس للدكتور/ أيمن الحسيني.

- الصناعات الزراعية الدكتور: فؤاد محمود عاشور - الغذاء والتغذية ص ١٦: ٣٠.

الغذاء النموذجي المطلوب يومياً للإنسان:

الرجل الذي يقوم بعمل معتدل يتكون غذائه من المواد الغذائية والأملاح والفيتامينات والماء إذا كان وزنه ٧٠ كيلو جرام "كجم".

- ١- بروتين ٧٠ جرام.
- ٢- دهون ٥٠ جم.
- ٣- كربوهيدرات ٤٠٠ جم.
- ٤- الفيتامينات والأملاح المعدنية ٥٠٠٠ وحدة فيتامين "أ" راجع جدول الفيتامينات.
- ٥- الماء ٢ لتر ماء يومياً حسب نوع العمل وحالة الجو، حالة الإنسان الصحية "المرضية".

كيفية تكوين وإعداد وجبة غذائية يومية متزنة وتحتوى على:

- أ- أطعمة البناء "البروتين الكامل.
- ب- أطعمة الطاقة.
- ج- أطعمة الوقاية والعلاج من الأمراض راجع جداول المواد الغذائية.

٥- الفول وإعداد وجبة غذائية كاملة

- ١- الفول واللحم المفروم مع طبق سلطة خضراء
- ٢- الفول مع البيض فوشية : غذاء كامل من البروتينات الحيوانية والنباتية والفيتامينات

١- الفول واللحم المفروم مع طبق سلطة خضراء

المقادير :

- ٢-٤ كوب فول مدمس
 - ٢-٣ بيضات
 - ١٥٠ جرام لحم مفروم
 - ٢ ملعقة كبيرة زبد بلدي أو زيت زيتون أو زيت آخر وملح وفلفل أسمر وبهارات أخرى (عصير ليمون) خل التفاح أو العادي + بصلة صغيرة مفرومة .
- طريقة العمل :-

- ١- يحمر اللحم المفروم في الزبد مع البصل المفروم تحميراً خفيفاً.
- ٢- يسخن الفول ويضاف إليه الملح والفلفل ثم يضاف إليه اللحم المفروم بالبصل والزبد حتى الغليان .
- ٣- ثم يضاف إليه البيض " على أن يضرب بملعقة مع الملح والبهارات ثم يضاف إليه عصير الليمون ويخلط مع الفول إلى أن يتم نضج البيض ويقدم معه طبق سلطة

٢- الفول مع البيض بوشيه

نفس المقادير السابقة ماعدا اللحم المفروم (يكون سجق عدد ٢-٣ سجق) والليمون " يكون مكانه خل "

طريقة العمل :-

- ١- يقطع السجق ثم يحمر خفيفاً في الزبدة
- ٢- يسخن الفول ويبتل بالملح والفلفل ويضاف إليه السجق الزبد ثم يصب في طاجن أو بيركس حراري
- ٣- لعمل بوشيه البيض يرفع إناء عميق على النار وتضاف ملعقة صغيرة من الخل والملح ويترك على النار حتى يغلي بالماء .
- ٤- يكسر البيض في فنجان وتصب مرة واحدة في الماء المغلي بالخل وعندما ينضج البيض يأخذ بالمقصوصة وترص فوق الفول وتكرر حتى ينتهي البوشيه.
- ٥- يقدم الفول مع البيض ساخناً مع سلاطة خضراء.

(بسم الله الرحمن الرحيم)

(وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ).....(الانبيااء: من الآية ٣٠)

" صدق الله العظيم "

٦- الماء أرخص دواء(*)

أهمية الماء للإنسان :-

- ١- الماء عنصر أساسي للإنسان لاحتياج الجسم له .
- ٢- أكثر من ٦٠ % من جسم الإنسان يتكون من الماء موزع في الدم وداخل الخلايا وتسمى بالاديمه الليمفاويه .
- ٣- يفقد جسم الانسان الماء من خلال البول والعرق والتبخر ما يعادل تقريباً ما يحصل عليه الانسان من الشرب .
- ٤- إنخفاض الماء بالجسم يؤدي إلى إصابة البشرة بالزبول ويظهر بها التجاعيد ، واضطراب حركة الأمعاء .
- ٥- نقص الماء يؤدي الجهاز البولي " الكليتين " فيؤدي ترسب الأملاح إلى ظهور الحصى فالماء يقوم بعملية غسيل داخل الكليتين .
- ٦- ارتفاع نسبة البولينا في الحالات الشديده لقلّة نسبة الماء بالجسم .
- ٧- حرقان في البول والمغص الكلى لقلّة نسبة الماء ولذلك يكثر من شراب الماء .
- ٨- إفراز العرق يحفظ درجة حرارة الجسم وليس هنا بسبب كثرة شرب الماء أو قلته بل بسبب ارتفاع درجة الحرارة للجو الخارجي أو عند بذل مجهود عضلي

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور/ أيمن الحسيني.

حيث تتولد طاقه زائده تؤدي لسخونة الجسم ، لذا يحتاج الانسان يومياً من ٢ - ٣ لتر ماء يومياً تقريباً .

٩- شرب الماء بكثرة ليس له علاقه بالسمنة أو زيادة الوزن لأن الماء لا يحتوي على مواد يمكن أن تترسب بالجسم فهذا مفهوم خاطيء .

• بل شرب المياه الغازية تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة لأنها تحتوي على مواد سكريه تعطي سرعات حراريه لا لأنها تحتوي على الماء .

الماء علاج للمرضى !!!...

١- المرضى الذين يعانون من الحصوات أو الالتهابات الصديديه أو حرقان البول ، تناول الماء بكثرة بأي وقت قبل وبعد الاكل في الصباح مفيد وعلاج لهذه الحالات .

٢- يحذر من العطش أو الجفاف لأن الماء يقوم بعملية تنظيف لمجرى البول بمعدل من ٣ - ٤ لتر ماء يومياً كعلاج مساعد .

٣- أما بالنسبه لمرضى البولينا والفشل الكلوى الالتزام بتناول كميه الماء المناسبه اتى يحددها الطبيب على كمية البول التي تخرج خلال اليوم

٤- إحرص على تناول كوب من الماء في الصباح على الريق أو بين الوجبات .

٥- شرب الماء بكثرة بعد الاكل مباشرة أو خلاله يمكن أنه يؤدي إلى حدوث الإنتفاخ وعسر الهضم .

٦- شرب الماء بكثرة يكون ضاراً خاصة لمرضى هبوط القلب **Heart failure** ففي هذه الحالة التي تصيب عادة كبار السن تكون عضلة القلب غير قادره تماماً على دفع الدم الوارد اليها إلى الأوعيه الدمويه ، فكثره شرب الماء والسوائل يزيد من العبء الواقع عليها وبالتالي يزيد من أعراض الهبوط والخفقان .

• للمياه مصادر متعدده منها : مياه الأمطار ، الآبار والعيون ، البحار(*) والمحيطات والانهار.

١- ماء زمزم (*)

سيد المياه وأشرفها وأجلها قدراً ، وأحبها إلى النفوس وأغلاها ثمناً ، وأنفسها عند الناس ، وهو هزمو جبريل وسقيا الله إسماعيل .

معنى هزمو جبريل : أي ضربها برجله فنبع الماء ، والهزمو : النقره في الصدر .
معنى سقيا إسماعيل : أي أظهر الله ليسقى به إسماعيل في أول الامر .

المياه:

(*) من زاد المعاد: لابن قيم الجوزيه.

- من الصناعات الزراعيه: للدكتور/ فواد محمود عاشور.

وثبت في " الصحيح " عن النبي " صلى الله عليه وسلم " أنه قال لأبي ذر وقد أقام بين الكعبة وأستارها أربعين ما بين يوم وليلة ، ليس له طعام غيره ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم " إنها طعان طعم " . وزاد غير مسلم بإسناده : وشفاء سقم " . وفي " سنن ابن ماجه " من حديث جابر بن عبد الله ، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : (ماء زمزم لما شرب له) .

ماء زمزم : كما قيل عنه بكتاب " زاد المعاد في هدى خير العباد " لأبن قيم الجوزية .

- ١ - شفاء من عدة أمراض " ماء زمزم لما شرب له " .
- ٢ - غذاء لعدة أيام كما جاء بحديث أبي ذر رضي الله عنه ، ولا يجد جوعاً ويطوف مع الناس كأحدهم .
- ٣ - يبقى على الإنسان الذي شرب منه أربعين يوماً ، وكان له قوة يجامع بها أهله ، ويصوم ويطوف مراراً .

٢ - ماء النيل :

أحد أنهار الجنة ، أصله من وراء جبال القمر في أقصى بلاد الحبشة من أمطار تجتمع هناك ، وسيول يمد بعضها بعضاً ، فيسوقه الله سبحانه وتعالى إلى الأرض الجزر التي لا نبات لها ، فيخرج به زرعاً ، تأكل منه الاتعام والانعام ، ولما كانت الأرض التي يسوقه إليها إبليس صلبة إن أمطرت مطر العاده ، لم ترو ولم تنهياً للنبات ، وإن أمطوت فوق العاده ضرب المساكن والساكن ، وعظمت المعاش والمصالح ، فأمطر البلاد البعيده ، ثم سالة الأمطار إلى هذه الأرض في نهر عظيم .
معنى طين الإبلز : طين مصر الذي يتركه نيل مصر بعد إنحساره عن الأرض .

الشروط الكيماوية التي تحدد جودة الماء وتجعلها صالحة للشرب:

- ١ - نسبة المواد المعدنية والغازات الذائبة في الماء "هي الأكسجين والنيتروجين وثاني أكسيد الكربون كما أن كبريتوز الايدروجين قد يكون موجوداً من تحلل بعض البروتينات أو المعادن الطبيعية والمعادن الذائبة .
- ٢ - نسبة المعادن الذائبة هي الكالسيوم والماغنسيوم ويعبر عنها بالعسر .
- ٣ - نسبة المعادن الأخرى كالحديد والمنجنيز (العسر ١ - ٢٥٠ جزء بالمليون) .
- ٤ - اللون - القلوية - المادة العضوية - المذاق والرائحة - ودرجة التعكير - الفلورين .

٧- الخميرة بيره وفوائدها الطبية(*)

فوائد خميرة البيرة الطبية :-

- ١- من أغنى المصادر بمجموعة فيتامين " ب " المركب اللازم لسلامة الأعصاب .
- ٢- تحتوي على نسبة مرتفعة من البروتين والأحماض الأمينية المختلفة اللازمة لنمو الجسم وتجديد الأنسجة التي تتلف مع الوقت .
- ٣- تمنع الإصابة بمرض السكر لوجود مادة الكروميوم **chromium** حيث أن هذا العنصر ضروري جداً لإنتاج الأنسولين بالبنكرياس اللازم لحرق الجلوكوز بالجسم وبدون الأنسولين يعجز الجسم عن القيام بهذه الوظيفة و بالتالي تحدث الإصابة .
- ٤- تحتوي خميرة البيرة على مجموعة أخرى من العناصر قد لا توجد في الأطعمة الأخرى مثل عنصر : السليثين ، السلينيوم ، البوتاسيوم وغيرها
- ٥- تحتوي خميرة البيرة على حامض يسمى النكليك " **Nuclie Acid** " وهو ضروري لإحتفاظ خلايا الجسم بالحيوية والنشاط ، وهذا الحامض بالجسم يعمل على تأخر مظاهر الشيخوخة .
- هذا بجانب أهميتها المعروفة في عمليات التخمير الأخرى مثل العجائن بأنواعها.
- ينتج منها مستحضرات طبية للحساسية لأنها لا تسبب في ظهور أعراض الحساسية خاصة عند الأشخاص المصابين بالحساسية لبعض أنواع الخمائر .
- إحتوائها على نسبة عالية من البروتين بنسبة ٦٠ % ، وعلى حوالي ١٠ % من حمض النكليك ، مع زياده في باقي العناصر الأخرى مما يجعله سهلة الهضم و الأمتصاص مما يساعد الجسم على الاستفادة منها لأقصى درجة .
- تستخدم في علاج الطفح الجلدي للأطفال، وتستخدم كذلك في حالة فوران الدم.

الجرعة المطلوبة :

ملعقة على كوب ماء وتذاب ويتم شربها بمعدل ٣ مرات باليوم أثناء الطعام

أمثلة لبعض الخمائر الحقيقية ودورها في الصناعات الغذائية:

- ١- خميرة سكاروميسيس سرفيسيا: تستخدم في صناعة الخبز والمشروبات الكحولية حيث تحول السكر إلى إيثانول وثاني أكسيد الكربون.
- ٢- خميرة الميكودرما: وتنمو على سطح السوائل المتخمرة مكونة الريم الأبيض على سطح المخلاتات وتسمى أيضاً زهور الخل أو النبيذ وتحول الكحول والسكر إلى ماء وثاني أكسيد الكربون.

(*) للدكتور/ أيمن الحسيني مرجع سبق ذكره.

- الدكتور/ فؤاد محمود عاشور مرجع سبق ذكره.

دور الفطريات فى الصناعات الغذائية:

- ١- فطر البنسليوم يستخدم لإنتاج البنسلين.
- ٢- فطر اسبرجلس يستخدم لإنتاج حمض الستريك.
- ٣- فطر المشروم الذى يؤكل "عيش الغراب".

٨- التفاح وخل التفاح (*)

- ١- يحتوي التفاح على مواد سكرية بسيطة مثل الفركتوز ، الجلوكوز ، سهلة الهضم ، سريعة الامتصاص .
- ٢- يحتوي " Vit . C " ويوجد بنسبه مرتفعه مما يجعل التفاح القدره على مقاومة الأمراض ويمد الجسم بالحيويه والنشاط .
- ٣- يتميز التفاح بإحتوائه على مادة البكتين الموجوده بقشر التفاح خاصة وكذلك الأجزاء الداخليه للثمره مما يجعله يساعد ويفيد في حالات الأسهال .

وصفة التفاح لعلاج الآلام الروماتيزميه والنقرس :-

الوصفه : يغلى ٣٠ جم قشر التفاح في ¼ لتر ماء لمدة ١٥ دقيقه حتى الغليان .
الجرعه : يتم شراب هذا المغلي من ٤ : ٦ مرات يومياً .

يوصف شراب التفاح ويفيد في كثير من الأمراض :-

- ١- حالات الضعف العام وفقر الدم .
- ٢- داء النقرس ، آلام المفاصل ، التهاب الأعصاب .
- ٣- أمراض الكبد والمراره وحصوات الجهاز البولي " الكلى ، المثانه ، الحالب " .

خل التفاح :

- ١- يصنع الخل من أنواع كثيره من العصائر مثل عصير العنب ، التفاح ، البرتقال وقصب السكر.... كما يصنع من الشعير ، القمح ، الذره بعد تحويل النشا إلى سكر بواسطة خميرة الدياستيز .
- ٢- أحسن أنواع الخل هو خل التفاح لإحتوائه على العناصر الغذائيه المتوفرة بالتفاح وله فوائد طبيه كثيره .

فوائد خل التفاح الطبيه كالتالى :-

- ١- علاج الحصوات وتطهر المسالك البولييه ، الصداع والدوخه .
- ٢- يقاوم الجراثيم داخل أمعاء جسم الإنسان لذا يفيد في حالات الاسهال .
- ٣- يقاوم الرغبه على القىء المصاحبه لحالة الأسهال لتناول أغذيه ملوثه.

(*) الدكتور/ أيمن الحسيني - مرجع سابق ذكره.
- الدكتور/ فؤاد محمود عاشور - مرجع سابق ذكره.

الوصفة وعلاج هذه الحالة : -

الجرعة : ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء مع وجبات الطعام الإفطار ، غداء ، عشاء (٣ مرات يومياً مع الإفطار ، الغداء ، العشاء) إلى أن يزول الأسهال والقيء وهذه الجرعة صالحة لحالات المسالك البولية ، والصداع والدوخة .
٤- خل التفاح يستعمل رجيم لسرعة نقص الوزن ، سيأتي وصفه بالكتاب لاستخدامه في بعض الوصفات العلاجية بالاب الثاني - علاج الأمراض.

البكتريا النافعة ودورها في الصناعات الغذائية.

- ١- بكتريا الخل "أسيتوباكتر" هوائية تقوم بأكسدة الكحول إلى خل تدخل في صناعة الخل.
- ٢- لاكتوسلس: عصويه غير هوائية "بكتريا حمض اللاكتيك تدخل في صناعة التخليل واللبن الزبادي.

٩- عيش الغراب " غذاء ودواء " (*)

المشروم " Mushroom "

ظهر في عصرنا الحديث هذا ، وكثر الحديث عن عيش الغراب !!

- ١- عيش الغراب هو من أحد الفطريات الهامة والنافعة التي تستخدم في الغذاء من قديم الزمان حيث كان ينمو برياً في الغابات ، وفي الحقول ، وتحت الأشجار ، والنباتات ، فقد اعتبره الفراعنة " قداماء المصريين " نوعاً من الغذاء أطلقوا عليه غذاء الآلهة ، وقد عرف عيش الغراب منذ آلاف السنين " بالمشروم " .
- ٢- عيش الغراب نبات فطري له رؤوس عريضة متسعة رمادية اللون تتميز بملمسها الناعم الطري ، ويوجد بكثرة في بلاد الصين ، زبداء ينتشر في العالم .
- ٣- ويعتبر عيش الغراب من أغنى الأغذية ارتفاعاً لنسبة البروتين وكذلك المواد الغذائية الأخرى كما يأتي : -

١- نسبة البروتين في عيش الغراب الطازج ٣,٥ : ٥ % ، وزن جاف ٤٥ % .

٢- نسبة الدهون في عيش الغراب الطازج على أقل من ١% دهون ، ٢٠ : ٤ % جاف .

(*) الدكتور/ أيمن الحسيني - مرجع سابق ذكره.

- الدكتور/ قرني حفني طلبه - عيش الغراب - مركز البحوث الزراعية "معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية"

٣- نسبة الرطوبة في عيش الغراب الطازج من ٧٥ : ٩٠ % ، وزن جاف ٨ : ١٨ % .

- ٤- نسبة الكربوهيدرات في عيش الغراب الطازج ٣ : ٥ % ، وزن جاف ١٣ %
٥- نسبة الفيتامينات : عيش الغراب من أغنى المصادر الغذائية بفيتامين " ب " المركب مثل " الريبوفلافين ، النياسين ، الثيامين ، البيوتين ، الكولين " ويحتوي على حمض الفوليك والفيتامينات (A-K-H-D-C-B) .
٦- الأملاح والمعادن مثل :

- ١- الفوسفور حوالي : ١١٥ مجم % .
٢- الكالسيوم والحديد حوالي : ١ مجم % .
٣- النحاس حوالي ١٨ جزء بالمليون .
٤- صوديوم ، بوتاسيوم .
• يتميز عيش الغراب بأحتوائه على نسبة عالية من البروتين والأحماض الأمينية الأساسية :

- ١- " ليوسين " " Leucine " .
٢- " فينيل ألانين " " Phenyl alanine " .
ج- " ميثيونين " " Methionine " .
د- " ثريونين " " Threonine " .
٧- الألياف والأنزيمات : كلاهما ليس عنصراً مهماً لنسبة العناصر الغذائية الأخرى ، فهذه الألياف تقاوم الأمساك والوقاية من سرطان الأمعاء الغليظة لأنه يحتوي على ٢٤ أنزيماً هاضماً مثل التربسين الذي يفرز من البنكرياس والبيبسين مما يجعله سهل الهضم ، ويساعد على هضم الأغذية المعقدة كما أثبت العالمان " Kaneda and Tohuda " .

فوائد عيش الغراب الطبية : -

- ١- يعالج ارتفاع الكوليسترول في الدم ، ويحمي من الإصابة بتصلب الشرايين والذبحة الصدرية لأنه يحتوي على نسبة قليلة من الأحماض الدهنية في صورته كيميائية تسمى ستيرولات وليس في صورة كوليسترول ، لذلك ينصح الأطباء بتناول عيش الغراب لمرضى القلب لأنه يعمل على خفض الضغط المرتفع .
٢- يعالج حالات الأنيميا وفقر الدم لإحتوائه على نسبة مرتفعة من فيتامين " ب " المركب وعنصر الحديد وعلى حمض الفوليك الهام للجسم والدم .
٣- علاج حالات الأمساك ويساعد على الهضم لوجود أنزيمات هاضمة مثل التربسين والبيبسين .
٤- الوقاية من حالات سرطان الأمعاء الغليظة وسرطان الثدي .
٥- إحتوائه على مضادات حيوية ومضادات سرطانية ومضادات ضد نمو البكتريا .

٦- يحتوى علي مضادات للأكسدة والفيروسات من خلال تحفيز إنتاج الاتروفيرون وتنظيم انتاجه داخل الجسم الذي يعتبر ذا تأثير مقاوم للفيروسات وعامل مضاد للالتهاب الكبدي في بعض الحالات.

● ففي عام ١٩٥٩ م أثبت العالم " هيكاس " " **Hucas** " إحتواء عيش الغراب علي ماده فعالة أوقفت نمو الاورام السرطانيه في حيوانات التجارب لوجود مادة الجلوكان الذي ينشط كرات الدم البيضاء التي تهاجم الخلايا المصابه بسرطان الثدي.

● وأمكن بالفعل فصل بعض المضادات الحيويه مضاده لبعض سلالات البكتريا " ميكوبكتريا " من نوع عيش الغراب أسمه فطر " أجاريكس مبيولاريز " ● " **Agaricus mebularis** " .

● وسمي هذا المضاد الحيوي (" نيبو لارين " " **Nebularine** ") . ● أما الماده المضاده للسرطان أسمها (" كالفاسين " " **Calvacin** ") هذه الماده يفرزها عيش الغراب .

٦- أنواع عيش الغراب مثل الشيتاكي ، الأويسترا، الأينوكي تحتوي علي مركبات منشطه لجهاز المناعه ، وماده فعالة ضد الفيروسات " **Anti virus** " مما يقوي جهاز المناعه وينشطها ، حيث أثبت ذلك العالم " كينث " بجامعة ميتشجان الأمريكيه عام ١٩٦٠ صحة ذلك.

٧- يساعد عيش الغراب في مقاومة مرض الإيدز ، حيث أثبتت النتائج بمعهد أبحاث المشروم في اليابان عام ١٩٨٦ .

٨- وفي هذه الأيام إستخدم عيش الغراب في إنتاج ٣٥ % من إجمالي الأدوية المستخدمه في علاج الأورام .

٩- مفيد في حالات الأكتئاب والأمراض النفسيه الأخرى لإحتوائه علي مجموعه عاليه من فيتامينات " B " المركب .

١٠- يستخدم عيش الغراب في علاج الأنفلونزا لإحتوائه علي فيتامين " C " وزيادة الحيويه والنشاط .

سعر كيلو عيش الغراب ١٠ جنيه تقريباً ، ½ كجم يكفي طهيه لأسره ٤ أفراد .

طرق طهي وتجهيز عيش الغراب " المشروم " له طرق كثيره متعدده :

١- سوتيه المشروم :-

المقادير هي : ½ كجم مشروم طازج .

٢ ملعقة زبد .

بصل مفروم .

بقدونس مقطع .

عصير ليمون .

ملح وفلفل أسود .

الطريقة هي :-

- ١- الغسيل ثم التقطيع لشرائح من المشروم " عيش الغراب " .
- ٢- توضع الزبدة على نار هادئة ثم يضاف البصل حتى إحمراره المشوب بصفره .
- ٣- أضف عيش الغراب المقطع حتى يحمر إلى اللون الذهبي .
- ٤- يوضع البقدونس والليمون والملح والفلفل الأسود .
- ٥- يقدم ساخناً على شرائح من خبز التوست .

٢- بفتيك عيش الغراب :-

- عيش الغراب + بيض + بقسماط .
يتبع طريقة عمل بفتيك اللحمه المعروفه لدينا .
- ٣- شوربة فراخ بعيش الغراب :-
المقادير : ١٠٠ جرام شوربه فراخ + ٢٥ جرام عيش الغراب .

٤- أومليت عيش الغراب :-

المقادير : يتم قلي عيش الغراب مع البيض والزبد .

٥- سلطة عيش الغراب :-

المقادير : طماطم + عيش الغراب " مسلووق + زيت زيتون + خل التفاح " العادي " +
بقدونس + خس .

٦- عيش الغراب باللحمه المفرومه :-

المقادير : ١/٢ كجم لحم مفروم + ٢ ملعقة زبد + بصل + فلفل + ١ كجم عيش غراب
الطريقة :

١- يقطع عيش الغراب بعدها يتم تحمير اللحم بالزبد ثم يضاف البصل والملح والفلفل
حتى يأخذ اللون البني الخفيف .

٢- ثم يضاف عيش الغراب إلى اللحم ويستمر لمدة ١٠ دقائق ويقدم ساخناً.

ملحوظة : يتم حفظ عيش الغراب بالثلاجه على درجه ٢ - ٥ درجه مئوية لمدة ٥ -
١٠ أيام أو مجمداً ، وله طرق أخرى متعددة في الطهي .

الفصل الرابع

سيدتي الجميلة ... جمالك في الأعشاب

- لتكريم الله عز وجل للمرأة، وفضلها علي بقاء الحياة بالمجتمع لذلك أردت أن أخصص جزءاً لكل أم وفتاة وأن يكون لهن نصيب كبير بكتابي هذا... عن بعض متاعبهن ومشاكلهن الخاصة أو العلاج المطلوب بالأعشاب لبعض هذه المتاعب والمشاكل الصحية.
- فجمال المرأة في الأعشاب الطبية، والغذاء السليم لأجل حياة سعيدة، وجمالاً حقيقياً بعيداً عن مستحضرات التجميل وما تحمله من آثار وأضرار بالبشرة والشعر لاحتوائها علي المواد الكيماوية.
- فالجمال الحقيقي ينبع من الداخل ووسيلته الرئيسية هي التغذية السليمة أولاً وقبل استعمال الأعشاب خارجياً كعلاج...
- يجب توافر العناصر الغذائية وما يحتاجه الجسم من الفيتامينات والعناصر المعدنية المختلفة بالغذاء اليومي، وانعكاس أثر ذلك المفيد علي جمال ونمو الشعر وعدم تساقطه، ونضارة الوجه ونعومة البشرة، وصحة وجمال العينين، والحفاظ علي الصحة العامة وغير ذلك من مواطن الجمال والأنوثة بالمرأة.
- وقد تطرق كتابي هذا الشرح لبعض أشجار الفاكهة والقيمة الغذائية والطبية لهم - بالفصل الثاني، ضمن هذا الباب.
- وكذلك المواد الغذائية المختلفة وما تحمله من عناصر معدنية وفيتامينات هامة بصحة ووقاية الجسم من الأمراض بالفصل الثالث.
- هذا بجانب علاج الأمراض المختلفة بالأعشاب لكل من الجنسين "الذكر والأنثى" بالباب الثاني.
- وإليكي يا سيدتي هذه النصائح والإرشادات الهامة، والوصفات العلاجية بالأعشاب والنباتات الطبية الخاصة لعلاج مشاكل الشعر عموماً وجمال البشرة ونضارتها ونعومتها، ومتاعب آلام الحيض... وكيفية التغلب عليه وعلاجه بالأعشاب، السمنة وطرق التخلص من الوزن الزائد بالأعشاب الطبية.

١- الاهتمام والعناية بالشعر له أصول

- في إحدى المجلات العالمية والمصرية نشر مقالاً عن العناية بالشعر فأصبحت منتجات العناية بالشعر كثيرة ومتعددة مما أصاب المرأة بالحيرة..
- فالخبير الفرنسي "إيريل دوجور" قدم عدة نصائح للمرأة المصرية عن كيفية اختيار ما يناسبها لشعرها في مؤتمر صحفي عقد بالقاهرة:

- ١ - قبل شرائك أي منتج لشعرك تأكدي أنه يحتوي علي مواد طبيعية من زيوت نباتية وفيتامينات..... ألخ.
- ٢ - من النباتات التي ثبتت فاعليتها بكفاءة عالية هو نبات الشبا وهو يستخدم فى منتجات العناية بالشعر والجلد أيضاً.
- ٣ - لا تقومي بغسل شعرك إلا عند الضرورة لأن الزيوت الطبيعية التي تفرزها فروة الرأس هي الوسيلة المثلي لاستعادة صحة ونضارة شعرك.
- ٤ - يجب وضع أي بلسم للشعر لفترة قصيرة ثم يشطف الشعر جيداً.
- ٥ - استخدمى حمامات الكريم التي تحتوي علي مواد طبيعية من آن لآخر وليس بصورة مستديمة.
- ٦ - لا تغسلي شعرك بالماء شديد السخونة عند غسل شعرك بالشامبو لأنه يؤدي إلى جفاف الشعر.
- ٧ - لا تستخدمى الفرشاة لتسريح الشعر المبتل بل يفضل فك خصلات الشعر المتشابكة باليد والأصابع.
- غذاء الشعر والبشرة: متوفر فى الجزر - المشمش - البلح - زيت كبد الحوت وكذلك إتباع الآتي:-
- أ- الإكثار من تناول التمر فإنه من أفضل الأغذية لصحة الجلد والشعر لاحتوائه علي نسبة مرتفعة من فيتامين "Vit. A. B"
- بالإضافة أن "Vit.A" يقوى النظر "الرؤية" ويحفظ للعين بريقها.

إرشادات لعلاج تساقط الشعر :

- ١ (الرفق فى معالجة الشعر بالتسريح الحاد.
- ٢ (البعد عن استخدام الستشوار أو صبغات الشعر يعرضه للجفاف أو الشد العنيف علي الدولو يزيد من تساقطة.
- ٣ (التوتر والقلق والاكتئاب والانفعالات النفسية تؤثر علي سلامة الشعر لذلك يجب تجنب هذه الظواهر.
- ١ - زيت الخروج: لتقوية الشعر وزيادة طوله.
- يصنع خليط من ملعقة زيت خروج + ملعقة زيت زيتون + صفار ثلاثة بيضات
- يتم تدليك الشعر جيداً بالمخلوط ثم يلف بمنشفة لعدة ساعات ويشطف بالماء الفاتر لمدة مرة إلى مرتين فى الأسبوع.
- زيت الخروج فقط يقوم بمفرده لهذا الفرض بنفس الطريقة عند الأطفال والكبار "مجرب".

أ- يدلك فروة الرأس مرتين بالأسبوع، علي أن يبقي الزيت طوال الليل، وفي الصباح يغسل بالماء الفاتر.

ب- بعد الوصول إلي النتيجة المطلوبة لنمو الشعر يتوقف ويكتفي بإجراء هذه العملية مرتين بالشهر فإنه يساعد علي نمو الشعر وجماله وعدم سقوطه مع مراعاة التدليك الجيد لفروة الرأس.

٢) الترمس "مجرب":

أ- يغلي ماء الترمس البلدى.

ب- يتم غسل الشعر بماء الترمس بدون صابون، مع التدليك عدة مرات لفروة الرأس.

ج- يبقي طوال الليل، وفي الصباح يغسل بالماء الدافئ والصابون.

د- مرتين بالأسبوع لمدة شهر إلى أن تزول القشرة.

٣) الصبار البلدى "مجرب":

أ- يغلي الصبار البلدى مع زيت الزيتون يفيد في علاج سقوط الشعر ويعطيه بريقاً ولمعاناً - يبقي طوال الليل ثم يغسل صباحاً.

٤) ورق من زهر الورد:

أ- ورق من زهر الورد "استحلاب" بمعدل ثلاث ملاعق صغيرة لكل كوب ماء - مرتين باليوم.

ب- يدلك به فروة الرأس يساعد علي عدم سقوط الشعر.

٥) مغلي الخبيزة البرية:

يغلي الخبيزة البرية في لتر ماء، يتم ذلك الشعر مرتين يومياً لعلاج سقوط الشعر. يمكن استعماله لعلاج تساقط شعر الحواجب.

٦) ورق التين المجفف:

اطحني ورق التين جيداً وناعماً، ثم يضاف إليه زيت الزيتون فإنه يعمل علي نمو الشعر وعدم سقوطه.

٧) البصل:

أ- يؤخذ عصير البصل وتذلك به فروة الرأس قبل النوم.

ب- يغسل صباحاً بالماء الدافئ والصابون.

ج- تكرر حتى يتوقف تماماً سقوط الشعر.

ملاحظة:

- ١- يمكن أن يضاف مع عصير البصل مغلي البقدونس للقضاء على رائحة البصل وعامل مساعد على نمو الشعر وعدم سقوطه أيضاً^(*).
- ٢- بإمكانك استعمال فعلي البقدونس لعلاج سقوط الشعر على حدة.

٨- الثوم:

- أ- دقي أربع فصوص ثوم، ثم إضيفهم في رجاخه من الكحول الأبيض أو العادي.
- ب- اتركها في الشمس لمدة عشرة أيام وخضيتها "رجيها" من أن إلى آخر طول هذه الفترة.
- ج- صفيها بقطعة من الشاش النظيف.
- د- دلكي فروة الشعر مرتين باليوم فإنه يقضي على القشرة.

- ٩- الملح: بإمكانك استعمال رش بعض من الملح الناعم جداً "مسحوق" على الشعر وتلك به فروة الرأس بالأصابع ثم تنظف بمشط دقيق الأسنان فإنه يقضي على القشرة.

- ١٠- خل التفاح: بإمكانك أن تعلمي مزيج من خل التفاح والماء بنسبة "ثلث إلى ثلثين" ويقلب جيداً، ثم يغمس فيه المشط ويسرح به الشعر مرتين باليوم يمكن إضافة بعض الملح الناعم جداً إلى مزيج خل التفاح والماء.

ملاحظة: الثوم، والخل، والملح كلهم علاج لقشرة الشعر.

- يشطف الشعر بمحلول من الماء + ملعقة صغيرة من الخل العادي وهذا يساعد على لمعان الشعر ونعومته وعلاج القشرة.

١١- خل التفاح مع زيت الزيتون وحبّة البركة:

- أ- ملعقة كبيرة من خل التفاح وتخفف بالماء، مع فنجان من زيت الزيتون.
- ب- يتم عجن مطحون حبّة البركة في عصير الجرجير مع الخلط الجيد.
- ج- ضعي مقدار فنجان زيت الزيتون وكذا ملعقة خل التفاح المخفف ثم العجن الجيد.

(*) العلاج بالأعشاب: تأليف الكاتبة الإسلامية: نجوى حسين عبد العزيز - مكتبة الصفا

ميدان الأثر - خلف جامع الأثر.

د- تدلك فروة الرأس يومياً في المساء، مع الغسيل بالماء الدافئ والصابون صباحاً، فإنها تساعد علي نمو الشعر، وعدم سقوطه، وتجعل الشعر ناعماً كالحرير.

● بإمكانك استعمال خل التفاح مع حبة البركة مع عصير الجرجير فقط فإنها تعطي نتائج جيدة في علاج سقوط الشعر ونعموته ونموه.

١٢ - مغلي حشيشة كزبرة البير: (*)

(١) تغلي كمية من حشيشه كزبره البير (من عند العطار) في الماء.

(٢) صفي المحلول الناتج.

(٣) قومي بدهان أماكن سقوط الشعر أو غسل الرأس كاملاً.

(٤) يستخدم هذا العلاج مرتين أسبوعياً حتى يبدأ ظهور الشعر، ويستمر لفترة أخرى بعد ذلك.

١٣- خذي قشور الثوم وأغليها في الزيت وأدهني به فإنه جيد لأنبات الشعر ويمنع تساقطه. (*)

١٤- أغلي الحمص في الماء وأغسلي به كل الجسم فإنه يزيل "قشور الرأس" والكلف "البقع التي علي الوجه" ويصلح الشعر بأمر الله.

١٥- أغلي ورق السلق بالماء وأغسلي شعرك به فإنه يقوى الشعر ويحفظه. (*)

١٦- أغلي ورق السدر "النبق" في ماء وأغسلي به شعرك فإن ذلك يقوى الشعر ويطوله ويمنع سقوطه بأمر الله تعالى.

١٧- اطبخي التين مع الخل وأغسلي به شعرك فإن ذلك يسود الشعر.

١٨- اطبخي ورق التوت مع ورق العنب مع ورق التين الأسود في ماء المطر وأغسلي شعرك بهذا الماء بعد غليه فإن شعرك يصير اسود اللون جداً.

١٩- دهان الشعر بزيت الزيتون كل يوم يمنع الشيب ويصلح من الشعر ويمنع سقوطه. (*)

٢٠- دهان الشعر بالحناء يصلح من الشعر. (*)

(*) تذكرة داود الانطاكي.

- معجزات الشفاء لأبو الفداء محمد عارف.

- من كنوز الطب الشعبي: د. أيمن الحسيني.

لتطويل الشعر: (*)

- ١- يدهن بزيت السمسم فإنه يطول الشعر وينعمه.
- ٢- يخلط عسل النحل وزيت الزيتون بمقادير متساوية ويدهن به الشعر وجذوره.
- ٣- عصير البرسيم غسلاً للشعر يطوله.

لنعومة الشعر:

- ١- يؤخذ بذور قطونا "عند العطار" قدر فنجان وينقع في زيت الزيتون أو زيت نارجيل لمدة يوم وليله ثم يصفى ويدهن به فإنه ينعم الشعر كالحرير "مجرب".
- ٢- يؤخذ أكليل الجبل ويطحن منه قدر فنجان ويعجن في ثلاث بيضات ويدهن به الشعر ثم بعد ساعة يغسل.
- ٣- الإكثار من أكل الأسماك وحلويات البحر ينعم الشعر ويلمعه.

للقضاء علي القشرة (*)

- ١- تذاب الشبه اليماني في ماء ساخن ثم بعد أن يبرد تغسل به الرأس.
- ٢- دهان الشعر بزيت حبة البركة مع شربها كالشاي. مع الإكثار من أكل الزعتر بزيت الزيتون فإنه ينظف الرأس ويقوى الشعر.
- ٣- عصير السلق أو السفرجل أو غواث الراعي يمنع القشرة وينظف الرأس.

لمنع سقوط الشعر :

- ١- عصير الجرجير يمزج بعصير البصل بنسبة متساوية ويدهن به الرأس.
- ٢- عصير البقدونس رائع لمنع تساقط الشعر مع شرب عصير البرتقال والآناس والجزر يساعد علي منع سقوط الشعر.
- ٣- زيت الخروج يدهن به الشعر صباحاً ومساءً.
- ٤- مغلي القصعين مقدار ملعقة وأكليل الجبل مقدار ملعقة في لتر ماء يغلي لمدة خمس دقائق ثم يترك يبرد "دافئ" ثم يغسل الشعر

(*) كتاب الخلاصة في التداوي بالأعشاب لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

وصفات أخرى تستخدم لمعالجة سقوط الشعر(*)

١ - وصفة عصير الجرجير:

يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار متساوي من الكحول الأبيض "السيبرتو" ثم يضاف لهذا المزيج شئ من أوراق زهور الورد أو زيت الورد لتحسين رائحة المزيج ثم يدلك به فروة الرأس بالشعر يومياً بهذا المزيج.

٢ - وصفة لتقوية الشعر ومنع سقوطه والحفاظ علي مرونته وصحته: الوصفة والمقادير:

أوقيه كافور مسحوق - أوقيه كافور بورق

٦٠٠ جرام ماء دافئ (نصف لتر ماء دافئ مع زيادة عليه مقدار ١٠٠ سم ماء).

• تنبيه الوقية وزنها = ٣٧,٤٤ جرام

يترك الدهان هذا لمدة ٢٤ ساعة كاملة لكي يمتزج ببعضه ثم يدهن به جذور الشعر يومياً بواسطة قطعة من الأسفنج علماً بأنه يتم تصفية المزيج بقطعة من الشاش قبل استعماله.

٣ - وصفة لتقوية الشعر ومنع سقوطه

كحول بالكافور ١٠٠ جرام

عطر التربينينا ١٥ جرام

نشادر ٥ جرام

يدلك بالمزيج جذور الشعر فإنه يقوية ويحفظ له صحته

٤ - وصفة لمنع تقصف الشعر وسقوطه

زيت عطر الصنوبر ٥ جرام

زيت الفازلين ١١ جرام

زيت الخروع ٢٥ جرام

كحول أبيض ٧٥ جرام

عطر البنفسج بعض نقط

يدلك بهذه الوصفة جذور الشعر بعد أن يتم خلطهم جيداً وتعباً في إناء زجاجي لحين الاستعمال.

(*) كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.

وصفات أخرى لتلوين الشعر^(*)

١- اللون الأشقر:

ليمونه تعصر علي ماء أكسجين ويدلك بهما الشعر ثم يعرض للشمس حتى يجف ثم بعد ذلك يصبح بلون الذهب.

٢- اللون الأحمر:

- يسحق دم الأخوين "شعب مرجانيه تباع عند العطار" ثم تعجن مع الحناء ويمسح الشعر حتى ينتشر ويجف ويترك من المساء حتى الصباح ثم يغسل.
- تحني الرأس بتفل الشاي مع مغلي قشر الرمان والكرديه ويدهن بزيت الزيتون.

٣- اللون البرتقالي:

- الزعفران مع الحناء تنقع من المساء للصباح ثم يصبغ به الشعر.

٤- اللون الكستنائي النحاسي المموج:

- يؤخذ الكركديه مع الشاي والحناء مع زهر البابونج بنسب متساوية علي قدر كثافة الشعر وطوله، ثم تعجن كل هذه المقادير عي أن يتم طحن هذه المقادير جيداً قبل عملية العجين ثم تحني به الرأس من المساء إلى الصباح ثم تغسل صباحاً.

١- تجربة مجربة عند علاج تغيير^(*) لون الشعر من إحدى الألوان إلى لونه الطبيعي يتم استعمال الوصفة التالية:-

- (١) يتم عجن الحناء السوداء بالماء، ثم يضاف لها مقدار كوب شاي غير محلي بالسكر. ثم يخلط علي الحناء جيداً.
- (٢) يتم دهان هذا المخلوط علي الشعر بالمساء حتى الصباح مع لف الشعر بغطاء الرأس.
- (٣) في الصباح يتم غسل الشعر بالماء الدافئ ثم يسرح الشعر بمشط ذات سنون ضيقه.

(*) كتاب الخلاصة في التداوي بالأعشاب: لآبو الفداء محمد عزت محمد عارف

(وصفات أخرى لتلوين الشعر).

(-) تجارب من الوصفات الشعبية المأخوذة عن العطارين.

٢- كل ما هو جديد عن الشعر

نبات الحنة مع القهوة لتلوين الشعر:-

- ١) الحنة مع القهوة: لإعطاء لون الشعر "اللون الأسود".
- ٢) الحنة مع البابونج: لإعطاء لون الشعر "اللون البني".
- ٣) الحنة مع الكركدية: لإعطاء لون الشعر "اللون الأحمر".
- ٤) الحنة مع قشر البصل: لإعطاء لون الشعر "اللون الكستنائي".
- ٥) الحنة مع الخل أو عصير الليمون، وتعجن وتخلط جيداً لاستعمالها لتلوين الشعر، فتعالج فروة الرأس في حالة إنهاكها، وتمنع القشر وتستعمل أيضاً في إزالة التجاعيد.

٣- زهرة اللوتس

أوراق نبات اللوتس علاج لسقوط الشعر

- ١) تنقع أوراق نبات اللوتس بالماء ثم تغلي لتبرد ويتم ذلك فروة الرأس بمنقوع الأوراق مع الغطاء بغطاء الرأس مساء مرتين كل أسبوع حتى يتم منع تساقط الشعر.

٢- لجمال الوجه وحيويته (*)

١- علاج حب الشباب والثآليل "السنط" (*)

الوصفة والمقادير:

- ١- حبة البركة مطحونة ناعمة جداً "مسحوق" كوب واحد.
- ٢- قشر الرمان مطحونه ناعم جداً "مسحوق" نصف كوب.
- ٣- خل التفاح كوب واحد.

الطريقة هي:-

أ- يتم خلط مسحوق حبة البركة وقشر الرمان مع خل التفاح ويسخن الخليط لدرجة مناسبة لتحملها البشرة.

(*) معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عارف.

- تذكرة داؤد الانطاكي.

- كنوز الطب الشعبي: د. أيمن الحسيني.

ب- يؤخذ المقدار المطلوب دهانه ويخلط مع مقدار مساوى له مع زيت حبة البركة العلاج: تدهن الحبوب والتآليل الموجودة بالوجه مرة واحدة مساءً وقبل النوم بفترة كافية ويستمر فى العلاج حتى تختفي البثور تماماً من الوجه. وصفه: يقطر لبن شجر التين على التآليل فإنه يقلعها، يدهن مكان التآليل بزيت حبة البركة يزيلها(*)

٢- زيت الخروع

لعلاج النمش والبقع الجلدية تجربة مجرية وكانت نافعة.

الوصفة: يؤخذ من زيت الخروع مقدار فنجان من القهوة ويدلك بقطعة من الكتان لموضع الإصابة بالنمش والبقع بالوجه أو الجلد المصاب. العلاج: مرة مساءً قبل الذهاب إلى النوم لمدة شهر إلى أن تزول البقع والنمش تماماً بأمر الله. ملحوظة: يجب التجنب والحذر الشديد من ملامسه العينين.

٣- حبة البركة لجلاء الوجه وجماله

المقادير	الوصفة
فنجان مسحوق حبة البركة ناعم جداً فنجان زيت زيتون	حبة سوداء زيت زيتون

يتم خلطها جيداً حتى يصبح كالدهان. ويدهن الوجه مع التعرض لأشعة الشمس قليلاً.

٤- لجمال الوجه ونضارته

عسل النحل لعلاج تجاعيد الوجه والإكزيما الجلدية

الوصفة: عسل النحل مع غذاء الملكات ويتم خلطهما ويدهن الوجه وأماكن إصابة

الجلد بالإكزيما يعمل على

١- إعادة الحيوية إلى خلايا البشرة.

٢- تحسن حالة الجلد.

٣- إزالة التجاعيد بالوجه.

٤- تنشيط الأوعية الدموية السطحية فيزداد ورود الدم لها مما يجعله ناضراً - ناطقاً

بالصحة والحيوية.

٥- مضاد للفطريات والإكزيما الجلدية وكذلك البكتيريا مما يجعله مطهر وقاتل للجراثيم

لوجود غذاء الملكات والعسل يفوق قدرة حمض الفينيك.

- ٦ - الإكثار من تناول التمر "البلح الرطب" فإنه غذاء مفضل لصحة الجلد ولشعره.
٥ - عصير الليمون لعلاج مسام الجلد الواسعة(*)

يحل مشكله مسام الجلد الواسعة نظر التأثيرة القابض على الجلد الذي يؤدي الي ضيق المسام، علاوة على أنه يحسن من البشرة ويعمل على إزالة البقع أو النمش ، وهو يناسب عامة البشرة الدهنية.

طريقة الاستعمال:

يستعمل عصير الليمون لهذا الغرض عن طريق وضع طبقة رقيقة منه على البشرة أو الجلد وتركها حتى تجف، ثم يشطف بعد ذلك بماء فاتر، ويمكن تكرار ذلك يوميا.

علاج الأسنان المصفرة:

- ١ - دكك الأسنان بعصير الليمون باستخدامه على الفرشاة أو قطعة مبللة بالعصير إلى جانب استعمال معجون الأسنان.
- ٢ - دكك الأسنان بمادة بيكربونات الصودا من فترة لأخرى دون الأسراف في استعمالها لأنها تضر طبقة المينا.
- ٣ - الإكثار من تناول عصير الفراولة لأنه يبيض الأسنان.

٦ - متاعب حب الشباب(*) قناع البرقوق

الوصفة والعلاج:

- ١ - تغلي ٦ ثمار من البرقوق في الماء، ثم تستخرج وتهرس ويضاف إليهم ملعقة من زيت اللوز..
 - ٢ - يعمل قناع للوجه يبقى لمدة ١٠ دقائق، يزال بعده بالماء الفاتر ثم الماء البارد.
- العلاج: يكرر ذلك بمعدل مرتين في الأسبوع.

(١) دكتور/ أيمن الحسيني: مرجع سبق ذكره.

(٢) دكتور/ أيمن الحسيني: مرجع سابق ذكره.

- الكاتبة الإسلامية نجوى حسين عبد العزيز.

- أبو الفداء محمد عارف. مرجع سابق ذكره.

٧ - عصير العنب لتنظيف البشرة

- الوصفة: ١- جهزى نصف كوب من عصير العنب، نصف كوب من الماء وامزجيهما جيداً.
٢- يتم غسل الوجه بقطعة قطن مبللة بهذا المحلول.

٨ - لعلاج البشرة الجافة والقشف

الوصفة:

- ١- عمل مزيج من عسل النحل مع اللبن أو قطع صغيرة من قشدة اللبن الزبادي.
٢- ادھني بشرة الوجه واليدين بهذا المزيج.
٣- يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الدافئ والصابون الجيد ويفضل صابون زيت الزيتون.
٤- مررى قطعة من القطن مبللة بماء الورد علي بشرتك بأمر الله تكون البشرة ناعمة.

٩ - لعلاج تشقق الشفاه والجلد

الوصفة:

- ١- دهان مكون من: ٣٠ جرام عسل نحل + ٣٠ جرام عصير ليمون + ١٥ جرام ماء كولونيا.
٢- يمكن الاستعانة بزبد الكاكاو لعلاج تشقق الشفتين أو حلمه الثدي.

اليدان والأعمال المنزلية (*)

تشقق اليدين وعلاجهما استعملي الآتي:

- (١) زيت الزيتون بعد تسخينه، أضيفي إليه عصير الليمون يمنع القشف.
(٢) مسحوق من زهرة البابونج أو الثوم أو الزعتر سواء كان غلياً أو تليخاً أو مغلي الحلبة يجعل اليدين ناعمة.
(٣) إصنعي مزيج من عصير الليمون والعسل والجليسرين أو زيت الزيتون فإنه يفيد اليدين من القشف ويكسبها النعومة والنضارة.
لعلاج غزارة العرق ورالحته الكريهه

(*) من كنوز الطب الشعبي: د. أيمن الحسيني.

- العلاج بالأعشاب: للكاتبة الإسلامية: نجوى حسين عبد العزيز.

- ١ - عدم تناول المشروبات المثلجة لأنها تؤدي لمزيد من العرق.
- ٢ - يفضل المشروبات الدافئة مثل الشاي أو الحليب... الخ.
- ٣ - عدم الاستحمام بالماء البارد لأنه يؤدي لتهيج الجسم فترتفع درجة حرارته من الداخل مما يؤدي إلى مزيد من العرق.
- ٤ - يفضل أخذ دش بماء فاتر.

خل التفاح وعلاج غزازه العرق:
 خل التفاح من المواد الفعالة للتغلب علي غزارة العرق وتغيير رائحته الكريهه
 ويستعمل بدهان طبقة رقيقة منه تحت الأبطين بعد الاستحمام، هذا بالإضافة إلي ضرورة
 علاج أي عدوى طفيليه أو بكتيرية تصاحب غزارة العرق.

البدانة "السمنة" - زيادة الوزن (*)

تعريفها:

هي زيادة الشحوم في الجسم وخاصة في النسيج الخلوي تحت الجلد كما يبدو
 واضحاً بتراكم الدهون تحت جلد البطن "الكرش" وحول الأعضاء الداخلية للجسم كالكلية
 والقلب...

علاج البدانة وأهم النصائح الهامة:

- ١ - عليك بالمشي كل يوم لمسافة معينة.
- ٢ - تحديد أوقات الطعام وتحديد كمية الطعام في كل مرة.
- ٣ - عدم النوم بعد الأكل مباشرة.
- ٤ - خفض نسبة السكريات والنشويات وملح الطعام في الغذاء...
- ٥ - تناول البروتينات كالحوم والأسماك لا يزيد عن ٢٠٠ جرام يومياً.

طريقة علاج البدانة "الرجيم":

الوجبات الثلاثة علي مدار الأسبوع، للفواكه ٢-٣ يوم.

١ - الإفطار:

عصير جريب فروت من أجل فيتامين "ج" + فنجان قهوة وعند الشعور
 بالجوع تناول بيضه مسلوقه - وفي منتصف النهار تناول قطعة من الجبن المنزوع
 الدسم وكوب زبادي.

(*) الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.

٢- الغداء:

سلطة خضراء + شوربه خضار بدون ملح ومضاف لها عصير الليمون، كما يمكن تناول كوب من الزبادى عند الساعة السادسة مساءً.

٣- العشاء:

- ربع فرخة مسلوقة مع الجزر والبصل بدون ملح أو أي مادة دسمة أو يتناول بدلاً من ذلك السمك أو البروتين النباتي كالقول والعدس.
- يتناول قبل النوم: ٤ مرات بالأسبوع كوب من اللبن.
- تناول كوب من الماء كل نصف ساعة.
 - يخصص يوم للصيام شهرياً.
 - خل التفاح لاتقاص الوزن بشرب ٢ ملعقة صغيرة من الخل فى كوب ماء مع كل وجبه طعام راجع رجبم خل التفاح بالصفحة التالية.
 - ورق العنب إحدى الوصفات لعلاج البدانة
- ١- يتم نقع ٥٠ جرام من الأوراق اليابسه فى لتر ماء بارد ثم يوضع علي النار حتى يغلي لمدة نصف ساعة ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة قبل أن يصفى ثم يحلى.
- الجرعة: ٣ فنجان فى اليوم قبل الطعام، ويمكن تناول كمية محدودة من العنب فى الصباح حتى يرتفع تدريجيا لمدة أسبوعين لا يزيد عن كيلو واحد عنب.

١- رجبم خل التفاح نقص الوزن^(*)

١- إحدى الوصفات المجربه لرجبم خل التفاح لإزالة الدهون الزائدة بالجسم يتبع الأتي:

الوصفة:

- ١- يتم أخذ ٢ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مع وجبة الإفطار، والغذاء، والعشاء.
- ٢- يستمر هذا المدة شهرين.
- ٣- الإقلال بقدر الإمكان عن تناول المواد التشويه والدهون طوال فترة الرجبم.
- ٤- إتباع عمل التمرينات الرياضية يومياً للحصول علي نتائج سريعة طوال فبتره الرجبم وبعدها بقدر الإمكان.
- ٥- أكل النعناع مع شرب الخل ينقص الوزن.

(*) د. أيمن الحسيني. مرجع سابق ذكره.

٢) وجيم عيش الغراب

أحدث نموذج رجيم نقص الوزن بعيش الغراب

الوجبات	الكمية	البيان
الفطور	بيضة نصف رغيف ٤٠ جم عسل كوب قهوة	بيض خبز عسل شاي باللبن أو قهوة باللبن "تسكافيه باللبن"
الغذاء	١٠٠ جم ٧٠ جم ١٠٠ جم ٨٠ جم	سوتيه عيش غراب سلاطة عيش غراب جبن قريش فاكهة
العشاء	٣ قطع صغيرة ٦٠ جم ٢٠٠ جم ١٢٥ جم	لحمه مشوى مشوى عيش الغراب شوريه عيش الغراب شاي سادة

- مع مراعاة أخذ عصير الليمون أو البرتقال أو الجريب فروت بين الوجبات مرة في اليوم.
- راجع أهمية عيش الغراب بالفصل الثالث السابق وللتعرف علي كيفية عمل وجبات عيش الغراب.

الحيض وآلامه (الدورة الشهرية) (*)

- أولاً: الغذاء وعلاقته بالدورة الشهرية يجب مراعاة الآتي للنساء والفتيات:
- ١- عدم الإقبال علي تناول الأطعمة المحفوظة المحتوية علي كيماويات مثل: (الهامبورجر - الشيكولاته - مشروبات الكولا الغازية) - اللحوم الدسمة..الخ) خلال الأيام القليلة قبل الحيض أو خلال فترة الحيض فإن تناولها يزيد من آلام الحيض.
 - ٢- الإكثار من تناول الأطعمة النباتية خلال فترة الحيض مثل الحبوب والبقول (الأرز - الشعير - العدس - الحلبة - الترمس) تخفف من ألم الحيض.

(*) من كنوز الطب الشعبي: دكتور أيمن الحسيني.

٣- الإكثار من تناول الفاكهة الطازجة والمحتوية علي نسبة وفيره من الألياف مثل (المشمش - الخوخ ... ألخ) تخفف من ألم الحيض.

ثانياً: الوصفات النباتية الطبيعية التي تخفف من ألآم الحيض:-

١- مغلي النعناع أو البقدونس

الوصفة والعلاج:

ملعقة كبيرة من بقدونس مفروم لكل فنجان ماء مغلي.

الجرعة: ٢ فنجان يومياً.

● وكذلك مغلي النعناع بنفس الطريقة السابقة للبقدونس.

٢- الزعتر

عليك ياسيديتي بالزعتر قبل ميعاد الحيض بثلاثة أيام

الوصفة والعلاج:

يغلي الزعتر في الماء بمعدل ٢-٣ ملاعق كبيرة لكل ٢ كوب ماء لمدة ١٠

دقائق، يترك بعدها ليبرد ثم يصفى للشراب.

الجرعة والعلاج: يشرب هذا المغلي من ١-٢ كوب علي فترات متفاوتة أثناء النهار.

٣- الكينا الحديدية

الوصفة والعلاج:

يغلي مسحوق الكينا في الماء بمعدل ٣٥ جرام لكل لتر ماء لمدة ١٠-١٥

دقيقة، ويترك المغلي ليبرد، ثم يصفى، ويؤخذ منه علي فترات متباعدة أثناء النهار.

الجرعة: ملعقة كبيرة للجرعة الواحدة.

ملحوظة: يفضل تناول مغلي الكينا قبل بداية الدورة بفترة وجيزة نظراً لمفعول الكينا

القوى والشديد.

٤- التين

الوصفة والمقادير:

يتم غلي "يغلي" ٢٥-٣٠ ورقة من أوراق التين في لتر ماء ويحلي بعسل

النحل عند الشراب.

الجرعة والعلاج: يتم شربه قبل ميعاد الدورة بثلاثة أيام بمعدل ٣ مرات اليوم.

٥- غسل للنحل لأمراض النساء والولادة

- (١) لو شربت المرأة عند بدأ الطلق فنجان غسل، فإنها ستلد بيسر وسهولة.
- (٢) تكثر من أكل العسل بخبز القمح البلدى بعد الولادة.
- للقضاء على آلام الطمث "الحيض" وإدارة!.
- ١- كوب من الحلبة المغليه جيداً وتحليها بالعسل مرة صباحاً ومساءً.
- ٢- مغلي الينسون مرتين باليوم، والنعناع، البقدونس والبردقوش وزهر البابونج.

• لعمل الدش المهبلي!

العسل والماء الدافئ مريح للمرأة بدلاً من الكشد المهبلي وغسيل الرحم المؤلم والضار.

- عموماً العسل للمرأة يجعلها تحيا كلها عسل بتقوى الله سبحانه وتعالى.
- زهر البابونج لعمل دش مهبلي بمعدل ملعقة كبيرة/لتر ماء مغلي لمدة دقيقة.

٦- حبة البركة لعلاج أمراض النساء والولادة

الوصفة والمقادير:

- (١) حبة البركة المغليه ومحلاه بعسل أسود ومغلي البابونج.
- (٢) يستعمل الحبة السوداء كدش مهبلي.
- (٣) استعمال زيت حبة البركة فى كل مشروب ساخن لجميع الأمراض النسائية.

٧- حبة البركة علاج الاجهاض المنذر وتثبيت الحمل

الوصفة:

تشرب حبة البركة مغليه مع الينسون محلاوه بعسل النحل.
الجرعة: خمسة مرات يومياً.

٨- غسل النحل لعلاج تورم القدمين

وخروج الزلال مع البول عند الحوامل(*)

الوصفة: كوب من الماء يذاب فيه ٣ ملاعق صغيرة عسل النحل.
الجرعة: ٣ ملاعق يومياً قبل الإفطار - وبعد الغذاء والعشاء.

(*) من تذكرة داؤد الأنطاكي.

- من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني.
- من معجزات الشفاء: ابو الفداء محمد عارف.

وصفات لادرار اللبن للمرضعات:

- (١) شرب ماء البسلة بالعسل يدر اللبن.
- (٢) أكل بذور البرسيم بالسكر يفرز اللبن.
- (٣) إذا أكلت النفساء الفجل زاد في لبنها.
- (٤) إذا دقت الحبة السوداء وخلطت بالماء وشربت منه المرأة أياماً، فإن ذلك يدر اللبن بأمر الله.

ملحوظة هامة عن عسل النحل للحوامل:

تناول عسل النحل يساعد علي خفض ضغط الدم المرتفع لخاصية العسل بجذب الماء إليه فنخفض كمية السؤال في الدم وبالتالي علاج لتسمم الحمل خاصة بالثلاثة شهور الأخيرة من الحمل، حيث ارتفاع ضغط الدم ويصاحبه تورم بالقدمين وخروج الزلال مع البول فتناول الحامل عسل النحل علاج لهذه الحالة.

عرق النسا

- ١- يغلي حب الخروع في أي زيت حتى يتهرى، فإنه يزيل الصداع والقالج "الشلل"، والنقرس دهاناً وتقطير في الأنف.
- ٢- يطحن الزعتر ويخلط بالعسل ويتم طلاؤه علي مكان الألم فإنه يشفي من عرق النسا.
- ٣- يدلك الجذام وعرق النسا والنقرس بالحنظل فإنه نافع بأمر الله.
- ٤- شرب مغلي الحرمل يذهب القالج "الشلل" والقوة وعرق النسا.
- ٥- تغلي بذور الملوخية في ماء ويشرب من هذا الماء المريض فإنه نافع من مرض عرق النسا.

وصفه لعلاج الافرازات المهبلية(*)

سببها:

- لوجود التهاب يصيب الجهاز التناسلي للمرأة بسبب فطر "تريكموناس" وهو يسبب افرازات صديدية ويسبب الهرش وتقرحات بالشفرتين.
 - والتهاب آخر يصيب المهبل بسبب فطر "مونيليا".
- أعراض الإصابة :
- ١- ارتفاع في درجة الحرارة وصداع شديد وزغلله.
 - ٢- آلام أسفل البطن.

(*) من كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب. "الدكتور: سامي محمود".

٣ - اضطرابات بالدورة الشهرية.
العلاج: لكي وصفتان تستخدمان كغسول مهبلي لعلاج المرض.

الوصفة الأولى: مستحلب أزهار شيخ البابونج لعمل غسول "دش" مهبلي

المقـدار:

- ١ - غلي ملعقة كبيرة من أزهار البابونج لكل لتر ماء ساخن "مع مراعاة عدم غليانه إلى درجة لا يتحملها الجسم".
- ٢ - التصفية بعد خمس دقائق للاستعمال ثم الاستعمال وهو ساخناً لدرجة يتحملها الجسم.

ملاحظة: يوجد بالصيدليات جهاز غسيل الدش المهبلي "ثمنه رخيص"

الوصفة الثانية:

- يستعمل مغلي لحاء - قشور - البلوط لمعالجة الإفرازات المهبلية.
- ١ - غلي أربع ملاعق كبيرة لكل لتر من الماء لمدة ربع ساعة غليان ويستعمل ساخناً للدش المهبلي.

معالجة آلام المبيض

أعراضه: آلام عادة أسفل البطن مع ألم في الجزء الأسفل من الظهر.
الوصفة والعلاج:

- ١ - نصف ملعقة كبيرة من أزهار البابونج لكل فنجان ماء مغلي لمدة خمس دقائق ثم التصفية والشراب مع تحليته بالسكر.
- الجرعة: فنجان إلى فنجانين باليوم.
- ملاحظة : مع مراعاة عدم تجاوز الجرعة عن ذلك أو الزيادة في كمية الأزهار لأنها تسبب القيء.

الباب الثاني

الوصفات العملية في العلاج بالأعشاب

الفصل الأول: الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز التنفسي والعيون والرمد.

- ١- الأنف - الأذن - الحنجرة - الفم واللثة - أمراض البرد.
- ٢- أمراض الصدر.
- ٣- أمراض العيون والرمد.

الفصل الثاني: الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز الهضمي

- ١- أمراض قرحة المعدة والاثنى عشر - الأمعاء والقولون (الامساك - الاسهال - الغازات - الديدان - الطفيليات).

٢- أمراض الكبد والمرارة والطحال.

٣- أمراض السرطان والأورام الخبيثة.

٤- أمراض دوالي الساقين - البواسير - الفتاق

الفصل الثالث: الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز البولي - الأمراض الجلدية

١- علاج الكلي المثانة - الحالب - البروستاتا

٢- الوصفات العلاجية للأمراض الجلدية "الجروح والحروق - البهاق والبرص - الكالو والتآليل"

الفصل الرابع

١- أمراض القلب والسكر

٢- أمراض سوء التغذية والاثيميا - والحيوية والنشاط

الفصل الخامس

١- الام الروماتيزم والنقرس ٢- أمراض الجهاز العصبي والليمفاوى

الفصل السادس: الجديد بالعلوم وطب الأعشاب

الفصل الأول

الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز التنفسي - والعيون والرمم

أمراض الجهاز التنفسي (*)

(الأنف - والأذن - والحنجرة - الفم واللثة - أمراض البرد)

١- خل التفاح وعسل النحل لعلاج نوبات انسداد الأنف بسبب الحساسية.
الوصفة: ٢ ملعقة صغيرة عسل نحل + ٢ ملعقة صغيرة خل تفاح علي كوب ماء.
العلاج: مرتين باليوم "قبل الإفطار وفي المساء قبل النوم"

٢- الثوم لعلاج حساسية الأنف والرشح المتكرر
الوصفة والعلاج:

يتم استعمال كبسولات خلاصة الثوم التي يصفها الأطباء
الجرعة: بمعدل ٦ كبسولات من الثوم يومياً من تجارب الأطباء لعلاج مرضاهم

٣- حبة البركة وألم اللثة والأسنان
الوصفة: مطحون من حبة البركة ثم تطبخ علي النار وبعدها يضاف خل التفاح
"الأفضل" أو الخل العادي، ويمزج جيداً مع مطحون حبة البركة
الجرعة:

أ- مضمضه لعلاج ألم اللثة والأسنان الناتجة عن نزلات البرد.
ب- يتمضمض المريض بالخل الساخن فإنه نافع من وجع الأسنان وآلام الفم

٤- البصل لعلاج التهاب الحلق، والشعب الهوائية، الانفلونزا أو السعال.
الوصفة:

يقطع البصل علي هيئة شرائح أو مفروم ويوضع في إناء به ماء علي النار
حتى الغليان ويبدأ استنشاق بخار البصل، حيث تعمل الزيوت الطيارة الناتجة منه كمضاد
حيوي لأنواع البكتيريا.

(*) من كنوز الطب الشعبي للدكتور/ أيمن الحسيني.

- معجزات الشفاء والخلاصة في التداوي بالأعشاب لآبو الفداء محمد عزت عارف.
- زاد المعاد - والطب النبوي لابن قيم الجوزية.
- تذكرة أولى الأكياب. للشيخ داود الانطاكي.

لبخسة البصل: يسخن البصل في الماء على هيئة شرائح أو مفروم، ثم يوضع على الجزء المصاب وهو ساخن مع لفه بقطعة من الصوف ليحتفظ بدرجة حرارته مع استبدال البخسة كل ١٢ ساعة وتستخدم في الآتي:

- ١- نزلات البرد والحلق، والرئة والسعال
 - ٢- فتح الدمايل والخراجات ويستعمل قشر البصل ويخرم ويوضع فوقه
 - ٣- في حالة احتباس البول بوضعها فوق الكلي والمثانة
 - ٤- التين كغرغرة للفم في حالة التهاب اللثة وتخفيف السعال.
- الوصفة والمقادير:
يتم غلي ٢٥-٣٠ من أوراق التين في لتر ماء

العلاج:

- ١- يستعمل هذا المغلي غرغرة بالفم لعلاج التهاب اللثة
 - ٢- يتم شرب المغلي ٣ مرات باليوم لعلاج السعال "الكحة"
- وصفة: يغلي الخل مع الكمون والزعر "الصعتر" ويتمضمض به المريض فإنه يسكن وجع الاسنان وقروح اللثة.

٦- عسل النحل كدهان لعلاج تقرحات الفم

الوصفة:

- يدهن مكان التقرحات يومياً إلى أن تزول التقرحات كما ينصح أطباء الاسنان بذلك.
 - وانتج منه دواء لإحدى شركات تصنيع الدواء "كارولا فيكار" الاسبائيه لإنتاج مستحضر عسلي يسمى "ميلروزينا".
- وصفة: يطبخ ورق الزيتون بالخل وتغسل به الاسنان فإنه ينفع من آلامها بأمر الله.

٧- عسل النحل كغرغرة للفم في علاج حالات

- ١- التهاب اللثة أو الأسنان أو أمراض الفم عامة.

- ٢- التهاب الحنجرة وصعوبة إخراج الصوت.

الوصفة:

محلول من العسل بتركيز من ١٠-١٥%

العلاج: غرغرة ٣ مرات يومياً

وصفة: عصير الجزر المحلي بالعسل مع قليل من عصير الليمون ويشرب أو الغرغرة بعصير الليمون لعلاج آلام الفم والأسنان.

٨- شمع عسل النحل لعلاج

- حساسية الأنف- التهاب الجيوب الأنفية التهاب الأذن .
وصفه الدكتور "جافيس" المختص في علاج الطب الشعبي
١- قطعة من شمع العسل بحجم قطعة اللبان يقوم المريض بمضغها لمدة حوالي ربع ساعة، ويكرر ذلك بقطع جديد من ٥-٦ مرات باليوم.
٢- مع تناول ٢ ملعقة صغيرة عسل نحل مع كل وجبه.
٣- يفضل أن يستمر المريض علي مضغ شمع العسل مع تناول العسل لمدة أسبوع بعد الشفاء حتى لا تتكرر الإصابة، ويقوم المريض بمضغ الشمع ٥ مرات خلال يومين ثم في الخمسة الأيام الباقية من الأسبوع يقوم بمضغ ٣ مرات باليوم بأمر الله يفتح الأنف المسدود ونزول التهابات كما نصح أطباء الأنف والأذن - كلية طب جامعة الزقازيق.

٩- الثوم علاج مسكن لآلام الأسنان

- الوصفة:
يوضع نصف فص ثوم علي مكان الألم، ويصبر عليه قليلاً سرعان ما يضيع الألم تماماً، وإن كان الألم في الفك كله يوضع فص الثوم داخل صيوان الأذن جهة الفك الموجود.
وصفة: مغلي ورق الخبيزه والقرض وزهر البابونج مضمضه لعلاج الاسنان

١٠- الثوم وعلاج لتقوية اللثة ولمنع تساقط الأسنان

- الوصفة والعلاج:-
- يتم فرم أو هرس، كمية من فصوص الثوم (٤-٥ فص) ويدلك منها اللثة بالأصبع السبابة. بعدها يقوم بعمل مضمضة بماء مغلي فيه بقდونس لتطيب رائحة الفم، ثم بعدها يستعمل لبان أو نعناع.
- يدق الثوم مع الخل والعسل ثم يوضع علي الضرس المتآكل فإنه يفتته ويسقطه، ويسكن الضرس الذي به ألم.

١١- الثوم لعلاج الدفتريا

- الوصفة:
- يتم مضغ فص ثوم دون بلع لمدة ٣ دقائق ثم يبلع بعدها.
الجرعة: ٣ مرات باليوم (فطار، غداء، عشاء).

ملحوظة:

يستنشق بعد ذلك بخار الثوم المغلي في ماء لمدة ثلاث أو خمس دقائق مع الحذر من التعرض للبرد

١٢- زيت حبة البركة لعلاج أمراض الصدر والبرد

الوصفة:

- توضع ملعقة كبيرة من زيت حبة البركة في أناء به ماء ويوضع علي نار هادئة حتى يحدث التبخر، ويستنشق البخار الناتج قبل النوم الجرعة: قبل النوم تتم هذه الوصفة مع اتباع الآتي:-
- مع شرب مغلي الزعتر الممزوج بطحين حبة البركة صباحاً ومساءً.
 - خذ العسل واتركه علي النار حتى تزول رغوته ثم يضاف إليه الكراوية ويفطر عليه المريض ثلاث أيام نافع لعلاج البرد.
 - استنشاق المريض لدخان الحبه السوداء يذهب عنه دوار الزكام أو لبخارها.

١٣- حبة البركة لعلاج الأسنان وآلام اللوز والحنجرة

الوصفة:

- ١- مغلي الحبه السوداء واستعمالها غرغرة ومضمضه مفيد لكل أمراض الفم والحنجرة.
- ٢- سف ملعقة علي الريق ومعها كوب ماء دافئ لسهولة بلعها
- ٣- تدهن الحنجرة من الخارج بزيت حبة البركة، وتدهن اللثة من الداخل.

١٤- وصفه شراب القرفة مع الزنجبيل

لعلاج والتهابات الحنجرة- والصوت الخشن أو بحة الصوت

الوصفة والمقادير:

ملعقة قرفة + ١ ملعقة صغيرة زنجبيل ويضاف لها كوب ماء مغلي (مثل عمل الشاي الكثرى) لعدم تطاير الزيوت الطيارة بالغليان وهي المادة الفعالة للعلاج. العلاج: يتم شراب كوب القرفة والزنجبيل ٣ مرات يومياً وعند النوم يجهز كوب آخر.

ملحوظة: هذه التجربة قديمة وكلنا نعرفها لما لها من هذه الفوائد العلاجية.

وصفة: شراب الزنجبيل يمنع ألم البرد.

١٥ - وصفة لعلاج الدفتريا

الوصفة والعلاج:

- ١ - يفرم البصل ويسخن تسخيناً جافاً على نار هادئة ثم يوضع لبخه على الحنجرة وأسفل الفك السفلي يومياً، وتلف بضماده عليها رباط من الشاش.
- ٢ - يتم أخذ عصير البصل بالليمون بالماء الدافئ صباحاً ومساءً

١٦ - لعلاج التهاب اللوز

الوصفة والعلاج:

- توضع لبخه بصل ساخن حول العنق وفوق الحنجرة وتلف بالشاش.
- العلاج: الغرغرة بعصير البصل والعسل ٣ مرات يومياً.

١٧ - البصل لعلاج الانفلونزا

الوصفة:

تؤكل بصله كبيرة مساءً قبل النوم، وتؤكل بعدها ليمونة بقشرها ويكون معها الجبن والبصل والخبز، فإنها مجربة.

علاج أمراض الأذن (*)

- ١ - يؤخذ ماء البصل + زيت اللوز ويخلطان جيداً ثم يسخن المخلوط على النار هادئة ثم يقطر منهما في الأذن - فإنه نافع من ثقل السمع بأمر الله تعالى
- ٢ - إذا طبخ الحنظل في الزيت وقطر به في الأذن قتل الدود ونفع من ثقل السمع والدوي "الطنين"
- ٣ - يسخن الخل ثم يقطر به في الأذن فإنه يقتل الدود - ويخاره ينفع من عسر السمع ومن الدوي والطنين العارض في الأذن
- ٤ - يأخذ مرارة ضأن وماء ويسخن الجميع بعد خلطهما ويقطر به في الأذن فإنه نافع لثقل السمع.
- ٥ - يأخذ دهن حبة البركة "زيت السوداء" ويسخن على نار هادئة ثم يقطر منه في الأذن التي فيها الطنين أو الصمم فيعالج الطنين بأمر الله
- ٦ - يأخذ الكرات الأخضر وتدقه ثم عصره وتصفيته ويقطر من مائه في الأذن التي لها الصمم.
- ٧ - تعصر بصلة ويقطر منه في الأذن اليمنى واليسرى صباحاً لعلاج طنين الأذن "مجرب"
- ٨ - لعلاج طنين الأذن: يؤخذ لبن الجميز ويقطر به في الأذن "مجرب"
- ٩ - توضع صوفه مبللة بخل مخفف من المساء للصباح لعلاج طنين الأذن
- ١٠ - عصير البصل مع العسل بمقادير متساوية بقدر نقطتين مرتين يومياً مع شرب مغلي الحبه السوداء مرتين يومياً لعلاج التهاب الأذن.

(*) زاد المعاد: ابن قيم الجوزية

- تذكرة أولي الأبواب: للشيخ داود الانطاكي.

- ١١- زيت اللوز الحلو يقطر منه بالأذن الملتهبة مع الإكثار من شرب حبة البركة وعصير الليمون لعلاج التهاب الأذن.
- ١٢- مقدار ملعقة من المستكى التركي المطحونة ثم تمزج بزيت الزيتون وتترك لمدة يوم ثم تصفي ويؤخذ الزيت ويقطر منه بالأذن لعلاج الصمم "مجرب".
- ١٣- يقلى سبع فصوص من الثوم المهروس في زيت الزيتون ويصفي ويقطر من الزيت بالأذن لعلاج الصمم "مجرب".
- ١٤- مقداران متساويان من عصيري الليمون وعصير الكربت (الملفوف) ويقطر منه في الأذن صباحاً ومساءً لعلاج الصمم.
- ١٥- مستحلب من أوراق الجوز لعلاج الصديد المتجمع في الأذن.
- ١- يتم غلي مقدار حفنة يد من الأوراق في مقدار لتر ماء حتى الغليان.
- ٢- يشرب منه جرعات متعددة في اليوم من هذا المستحلب قبل الأكل.
- ١٦- الوصفة رقم ١٨- لأبو الفداء محمد عارف "وهي لبخه البصل توضع وراء الأذن بالبصل المفروم الساخن وتثبت بقطعة من القماش الكتان ويتم تغييرها كل ١٢ ساعة لعلاج الصديد بالأذن. مع الوصفة رقم (١)
- ١٧- يقطر بماء البصل فقط أو تقطير الخل بالأذن يعالج ثقل السمع والطنين والدوي الناتج عن التهاب.
- ١٨- زيت نوي الخوخ يفيد في علاج التهاب وطنين الأذن.
- ١٩- الوصفة رقم ١- ماء البصل وزيت اللوز لعلاج التهاب الأذن.
- ٢٠- عصير العنب يقطر به مرتين باليوم يعالج الصديد بالأذن مع مراعاة عدم دخول الماء بالأذن أثناء فترة العلاج
- ٢١- الوصفة: رقم ١٣ معها يؤخذ زيت الزيتون ويقطر به الأذن لعلاج الألم
- ٢٢- في حالة دخول أي حشرة بالأذن يستعمل لها تقطيراً بالأذن الجلسرين الدافئ لمدة دقائق ثم تغسل بالماء الدافئ بعد ذلك.

ملاحظة:-

ويتم النوم على الأذن السليمة بعد تقطيرها لمدة دقائق بالجلسرين بعد ذلك يستعمل لعلاج الألم الوصفة رقم ١٣ أو ٢١.

علاج حالات الصمم الذي يرجع إلى سبب عرضي الناتج من أي التهاب بالأذن أو تجمع مادة الصملاخ الشمعية في القناة السمعية مما يفيد المعالجة بالوصفات الطبيعية أما الحالات المصحوبة بعيب خلقي أو مرض أصاب العصب السمعي ومنه ما يكون وراثياً بنسبة ١٥% من الأباء المصابين بالصمم إلى الأبناء فالتعلاج لمثل هذه الحالات صعب وعلى الله الشفاء

١٨ - لعلاج أمراض الأذن

الوصفة:

يوضع لبخة بصل مفروم ساخن خلف صيوان الأذن ويلف عليها رباط من الشاش.
- يقطر من عصير البصل وزيت الزيتون في الأذن صباحاً ومساءً مع التنظيف كل موة "بمعدل نقطة واحدة".

١٩ - الحمي وعلاج "خفض درجة الحرارة المرتفعة" (*)

أ- يدهن جسم المريض كله بالخل فإن الحمي تزول عنه سريعاً بأمر الله.
ب- بلل قطعة من القماش بالماء البارد وتضع واحدة علي الرأس وأخري على الجبهة وثالثة علي الصدر، والرابعة علي قدميه اليمني واليسري للمريض، كلما جفت أعد غمسها في الماء البارد حتى تعتدل درجة الحرارة
ج- أكمل القرع "الكوسة" مسلوقه مع الخل يقطع الحمي بأمر الله تعالى.

٢٠ - لعلاج السيل الرئوي (=)

الوصفة:

- يؤخذ كل صباح ثلاث فصوص ثوم، وتهرس في قطعة خبز وتؤكل علي الريق صباحاً.
- وفي المساء يستنشق بخار الثوم قبل النوم ويتم التدفئة حتى الصباح وتكرر الوصفة يومياً ولمدة شهر مستمر.
الجرعة: لمدة شهر مستمر

٢١ - لعلاج الزكام والرشح

الوصفة:

بلع فص ثوم بعد كل وجبة طعام مع شرب عصير الثوم بالليمون مع استنشاق بخار الثوم، فإنه عجيب في علاج أمراض البرد عامة.

(*) الخلاصة في التداوي بالأعشاب لأبو الفداء: محمد عزت محمد عارف.

- من معجزات الشفاء في "حبة البركة- عسل نحل- والبصل والثوم" - لأبو الفداء.

- الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب للدكتور/ سامي محمود

٢٢- الليمون للقضاء علي فيروس الانفلونزا

الوصفة:

يشرب عصير البرتقال والليمون المضروب بالخلاط مع سبع فصوص ثوم.
الجرعة: يشرب هذا العصير علي الريق يومياً.
مع استنشاق مغلي بخار الثوم قبل النوم مره أو مرتين من ذلك العلاج بأمر الله
تنتهي الانفلونزا.

٢٣- لعلاج الزكام والصداع والرشح

الوصفة:

١- بصلة مبشورة علي نار هادئة+ ٤ فصوص ثوم مهروس+ عصير الليمون+ زيت
زيتون+زيت حبة البركة+ قرنفل مطحون بمعدل ٤ حبات.
٢- يتم استنشاق البخار الناتج.
يترك هذا المخلوط يبرد ثم ويدلك به مكان الصداع.
الجرعة: يشرب ملعقة قبل النوم.
مجربة علي يد الباحث ومفيدة وسريعة لعلاج الزكام والصداع والرشح.

وصفه أخري:

تسحق الحبة وحبّة البركة بمقادير متساوية في الكمية وتخلطها بقليل من
الزيت ثم تعصرهم جيداً مع التصفية بالشاش فيخرج زيت قوي الرائحة والنقوذ سريع
النفع للأثف إذا أديم استعماله علي هيئة نقط للأثف.

الانفلونزا وعلاجها والزكام^(١)

- ١- من النباتات الطبية والأعشاب مثل البصل والليمون والعسل أكلًا وشرابًا وشرب
عصير الليمون بكميات كبيرة
• استنشاق بخار البصل المغلي في الماء مع أكل مقدار ملعقة ناعمة ممزوجة
بالحليب مقدار كوب من الحليب يومياً - هذا كله من أقوى العلاجات والمضادات
الحيوية للانفلونزا.
- ٢- لعلاج الزكام: يتم حرق قطع من صوف الغنم ويستنشق دخانه مع الاكثار من شوب
عصير البرتقال والليمون والجزر.

^(١) الخلاصة في التداوي بالأعشاب "لأبو الفداء محمد عارف" (من ١ إلى ٣).

- الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب للدكتور سامي محمود (من ٤-١٠).

٣- يقطر قطرة من عصير الليمون والبصل في الاتف مع شرب زيت حبة لبركة علي الشاي يعالج الزكام.

٤- يتم شم مسحوق البابونج مفيد العلاج الزكام.

٥- برودة القدمين تؤدي إلي الإصابة بالزكام: وذلك باستخدام مرهم الحلبة في تدليك القدمين مساءً قبل النوم.

كيفية إعداد مرهم الحلبة:

(أ) مقدار من الحلبة يتم طحنه جيداً وناعم مع عدد من فصوص الثوم والمهروس جيداً ويتم مزجهما بأي مادة دهنية كالفازلين لتكوين المرهم ثم يعبأ في زجاجة ويستخدم في تدليك القدمين وقت الحاجة كما سبق برقم ٥ لوصفه برودة القدمين.
(ب) شرب الحلبة مع العسل نافع لعلاج الزكام وأوجاع الصدر.

٦- غلي ملعقة من مستحلب أزهار الزيزفون لمعالجة الزكام وأعراض السعال خاصة الجرعة: ملعقة مستحلب أزهار الزيزفون لكل كوب ساخن بدرجة الغليان محلى بالعسل أو سكر النبات (٢ فنجان يومياً).

٧- ملعقة كبيرة من عسل النحل بالشمع يفيد في علاج الزكام المصحوب بالحساسية كما سبق شرحه بالوصفة رقم (٨) لحساسية الأنف والجيوب الأنفية.

٨- يتم استنشاق بخار الكافور بعد وضعه بالماء ليغلي فإنه يفيد في علاج الزكام.

٩- استعمال حبة البركة كما سبق تفصيله بالوصفات الأخرى مثل ٢٣ لعلاج الزكام والصداع.

١٠- أوراق النعناع توضع فوق موقد لانتشار رائحتها بالغرفة نافعة لعلاج الزكام عند الأطفال لوجود الزيوت الطيارة (المنتول).

٢- أمراض الصدر (*)

١- وصفة خل التفاح لعلاج السعال "الكحة"

الوصفة والمقادير:

خل التفاح + عسل + جليسرين يتم مزج الثلاثة مزجاً جيداً بحيث يكون علي هيئة مزيج.

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني.

- معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

- العلاج بالأعشاب: للكاتبة الإسلامية نجوى حسين عبد العزيز.

- زاد المعاد في هدي خير العباد: لابن قيم الجوزية.

- تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجيب "تذكرة داود الانطاكي".

الجرعة والعلاج:

- ١ - بالنسبة للكبار: ملعقة صغيرة كل ساعتين.
 - ٢ - بالنسبة للأطفال: ربع ملعقة صغيرة كل ٣ ساعات.
- وصفة: شراب ماء الترمس مع العسل يذهب ضيق التنفس والسعال.

- ٢ - وصفة لعلاج النزلات الشعبية بزيت الخروع:
- الوصفة والمقادير: يحضر المزيج من ٢ ملعقة من زيت الخروع وملعقة من زيت التربنتين ويحضر المزيج بتسخين زيت الخروع أولاً في حمام مائي ثم يضاف إليه زيت التربنتين.
- يوضع ٢ ملعقة زيت خروع بالإثناء المراد وضعه داخل إناء آخر بغمرة حتى تثليه ماء ثم يترك على النار إلى أن يتم تسخين زيت الخروع ثم يوضع ملعقة زيت التربنتين بعد ذلك.

العلاج: في الحالات الخفيفة بذلك الصدر مرة واحدة في المساء بهذا المزيج.

في الحالات الشديدة بذلك الصدر بهذا المزيج ٣ مرات أثناء النهار.

وصفة: يغلى بذور الخس نافع لأوجاع الصدر

٣ - عسل النحل وعلاج الكحة والتهاب الصدر:

المقادير	الوصفة
فنجان عسل	عسل نحل
ملعقة صغيرة	زنجبيل
ليمونه واحده	عصير ليمون

الطريقة: يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً مع مزجها جيداً مع بعض لمدة نصف ساعة.

الجرعة: تناول ملعقة بمفردها علي الريق "قبل الإفطار مقيدة في حالات السعال الخفيفة، أو شرب الزنجبيل بمعدل ملعقة صغيرة/ كوب لبن، مره بالصباح ومرة بالمساء فإنه يزيل السعال.

وصفة: مغلي مسحوق العرقسوس وحبّة البركة وبذور الكتان ولبان الذكر والحلبة وبذور الخلّة لعلاج السعال والربو "مجربة علي يد الباحث".

٤ - عصير البصل السعال الديكي:

الوصفة والمقادير: ينصح تناول ملعقة من عصير البصل المغلي مع عسل النحل

الجرعة: يؤخذ عدة مرات باليوم
وصفة: مغلي اللبان الذكر مع المستكي "المصطكي" وشرب مائهما يصفى الصوت ويقطع
البلغم

٥- علاج حالة الشعور بثقل الصدر والسعال الشديد وخشونة الصوت
الوصفة والمقادير:

١- يتم نقع البصل المفروم في خل التفاح في وعاء زجاجي ثم يصفى بقطعة نظيفة
من الصوف.

٢- يتم خلطهما مع عسل النحل بنسب متساوية ١:١

٣- مثال: عصير منقوع البصل مع خل التفاح: عسل النحل بنسبة: كوب منقوع البصل
مع الخل : كوب عسل.

٤- الجرعة : ملعقة كبيرة ٣ مرات باليوم

• يفيد هذا المنقوع في حالة إدرار البول إذا أخذ منه ملعقة صغيرة ثلاث مرات
يوميًا، فإنه عامل فعال لإدرار البول.

وصفة: يسحق الزنجبيل وخلط ماؤه المغلي بعسل النحل ويشرب فإنه يقطع البلغم، نافع
للسعال يلين الصدر - ينقي قصبه الرئة، والصوت.

٦- التفاح لعلاج النزلات الشعبية والتهاب الرئة:

الوصفة: تقطع ٣ تفاحات بقشرهم، وتغلي في لتر ماء لمدة ربع ساعة .

الجرعة: يتم شراب المغلي من التفاح بمعدل ٤-٦ أكواب يوميًا.

وصفة: مستحلب الشمر المدقوق، ومستحلب البابونج بمعدل ملعقة صغيرة لكل منهما/
لتر ماء مغلي ثم يصفى ويشرب من ٤-٦ أكواب يوميًا.

٧- زيت حبة البركة لعلاج الربو "حساسية الصدر"

الوصفة: زيت حبة البركة

الجرعة: ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة يوميًا على الريق ولا يشرب بعدها الماء
لمدة ساعتين.

وصفة: يشرب خمسة جرام ثوم + خمسة جرام عصير ليمون + ملعقة من زهر النعناع
- أو يشرب مغلي المردكوش "البردقوش"

٨- البصل وعسل النحل لعلاج الربو "البلغم"

الوصفة والمقادير: ملعقة صغيرة من عصير البصل + ملعقة عسل نحل نقي ويتم
مزجهما جيدًا.

الجرعة: ٣ مرات باليوم من مزيج البصل مع العسل حتى يتم طرد البلغم ويتحسن التنفس أو صباحاً ومساءً لمدة شهر "فإنه مجرب ومفيد للغاية علي يد الباحث".

٩-لعلاج نوبات الربو "البلغم" .. نزلات البرد والسعال المتكرر
وصفة: يغلي مقدار قبضة يد من ورق الجميز ويوضع في إناء زجاج بمعدل ٣ مرات باليوم

وصفة: أكل التمر علي الريق يوميا مفيد للسعال وألم الصدر
وصفة لعلاج الربو والسعال

المقادير	الوصفة
٥٠٠ جرام بصل	بصل مخرط
لتر ماء	ماء
٤٠٠ جرام سكر	سكر نبات
٨٠ جرام عسل	عسل نحل

- يمزج جيداً ويقلب بالإثناء، ثم يوضع علي النار يغلي لمدة ٣ ساعة حتى ينعقد كشراب العصير المركز.
- يترك المزيج ليبرد، ثم يصفى، ثم يوضع في زجاجة ليكون جاهز للاستعمال حيث أن البصل به مادة طبيعية لها أثر فعال في علاج نزلات البرد والسعال المتكرر، ووجد أن ذلك المفعول يقوى تأثيره إذا أضيف العسل إلى عصير البصل ويعمل علي تهدئة الأعصاب وإزالة التوتر ويخلص الشعب الهوائية من انسدادها ويحسن حالة التنفس للمريض وعلاج وقائي لحساسية الصدر ونوبات الربو.
- الجرعة:

للکبار: ٤-٥ ملاعق كبيرة يوميا
الأطفال ٤-٥ ملاعق صغيرة يوميا وذلك حتى تزول أعراض البرد والسعال وتهدأ نوبات الربو.

ملحوظة: يفضل أن يعطي هذا المزيج دافئاً

١٠- وصفه لعلاج السعال الديكي "مجربه علي يد الباحث"
الوصفة:

١- يطبخ البصل في ماء مغلي مذاب فيه سكر نبات ويتم غليه علي نار هادئة، حتى ينعقد مثل العسل ثم يعبأ في إناء زجاجي.

الجرعة: للكبار: ملعقة بعد الأكل - ٣ مرات باليوم
للصغار: ملعقة صغيرة بعد الأكل ٣ مرات باليوم
وصفة: خلط بذر الخردل مع العسل ويشرب منه المريض فإنه يزيل السعال والربو وألم
الصدر والبلغم الغليظ

١١- وصفه لعلاج التهاب الرئة

الوصفة:

توضع لبخه بصل ساخن فوق الصدر والظهر مع لفها بقماش وذلك قبل النوم
فإنه عجيب ومجرب وله نتائج فعالة للقضاء على التهاب الرئوي.
وصفة: إذا طبخ زيت السمسم "السيرج" مع الرمان فإن شربه يزيل السعال المزمن
ويصفي، ويزيل خشونة الرئة والصدر وحرقان البول، ويزيل الكحة والجرب طلاء
وشرباً.
وصفة: الحلبة إذا أكلت مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين حللت البلغم اللزج العارض
في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال تؤكل علي الريق يومياً من "زاد المعاد
ص ٣٠٣.

١٢- وصفه علاج الكحة "السعال" للكبار والأطفال

الوصفة والعلاج: تؤخذ بصلة وتفرم وتلقي في كوب عسل لمدة ثلاث ساعات، ثم يصفي
العسل

الجرعة: ١- يتم أخذ ملعقة كبيرة بعد الأكل للكبار ٣ مرات يومياً
٢- يتم أخذ ملعقة صغيرة بعد الأكل للأطفال ٣ مرات يومياً
إذا طبخت الحلبة مع الماء لينت الحلق، وحللت البلغم اللزج بالصدر وتنفع من
امراض الرئة.

١٣- لعلاج السعال:

الوصفة والعلاج:

١- يتم غلي عصير البصل في مثله مقدار من العسل ويشرب ملعقة بعد الأكل "أي
بنسبة ١:١".

٢- توضع البخه من البصل علي الصدر ويلف بورق جرائد كضماده قبل النوم
تجربة مجربة ولها نتائج طبية لتخفيف حده السعال بأمر الله تعالى
وصفة: ورق الجوافه المغلي بالماء يفيد في علاج السعال ويحلي بالعسل أو السكر.
وصفة: الينسون شرابه طارد للبلغم وعلاج السعال.

١٤- زيت البصل لعلاج الذبحة الصدرية

الوصفة والعلاج:

- ١- يدلك الصدر بزيت البصل.
- ٢- يشرب مستحلب أم الألف ورقة أو الحزنيل (ذات الألف ورقة) علي الريق يومياً.
- ٣- يصنع المستحلب كالشاي الكشري، أي يوضع ملعقة في براد ماء ساخن ويغطى لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب علي الريق يومياً.
- وصفة: مغلي ورق التليو "معروف عند العطارين" يشرب لإزالة السعال وأوجاع الصدر وعسر التنفس.
- التليو هو الزيزفون

١٥- الثوم لعلاج السعال الريكي

- الوصفة: تقطع فصوص الثوم مقدار حفنة يد، ثم توضع في الماء مع قليل من الملح وتوضع علي النار، ويتم استنشاق البخار قبل النوم.
- الجرعة: تكرر يومياً مساءً لمدة أسبوع مع تدفئة الصدر.
- ١- وصفة: يطبخ الثوم في ماء الورد ويفطر به علي الريق صباحاً فإنه نافع للسعال(*)
 - ٢- عصير العنب يغلي عدة مرات مع إزالة الرغوة حتى ثلثه من الكمية المعصورة يمزج هذا الدبس أي العصير مع التين والحلبة شافي لأوجاع الصدر والسعال.
 - ٣- عصارة البطيخ مع الزنجبيل وعسل النحل يوضع جميعاً علي نار هادئة لقليل من الوقت فإنه يشفي من السعال كشراب.
 - ٤- التمر يهرس مع الحلبة علي نار هادئة لمدة قليلة إذا داوم المريض عليه يأكله فإنه يقطع البلغم.
 - ٥- عصير الجزر المحلي بالسكر لمعالجة السعال عند الأطفال.
 - ٦- وصفة: توضع ليمونه في ماء مغلي علي نار هادئة لمدة عشرة دقائق حتى يلين الجلد ويصبح مرن تخرج الليمونه من الماء المغلي وتقطع نصفين ثم تعصر ويصفى العصير، ويوضع في كوب دون إضافة الماء.
 - يضاف إلى عصير الليمون ملعقتين أي ٣٠ جرام جلسرين وتمزج جيداً.
 - يضاف إليها عسل النحل حتى يمتلئ الكوب.
 - الجرعة: ملعقة صغيرة مع تحريك المزيج قبل استعماله (٤-٥ مرات باليوم) وقبل النوم - يمكن اعطائه للأطفال مع مراعاة تخفيض عدد الجرعات عند ظهور التحسن في نوبات السعال وعدم التوقف المفاجئ "تدرجياً".

(*) وصفات من ١-٦ تذكرة داود الانطاكي للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية -

للطبيب العلامة داود الانطاكي" للدكتور: سامي محمود.

٢- أمراض العيون والرمح (*)

١- التهابات القرنية وتقرحاتها

- ١- غسل النحل لعلاج التهابات الجفون والملتحمة والقرنية.
- يستخدم غسل النحل النقي قطرة للعين قبل النوم يومياً "مجرب".
- وصفة لغشاوة العين:
- الاكتمال بالخردل المعجون في العسل النحل الطبيعي "مجرب"
- ١- وصفه الماء الأبيض في العين.
- يقطر صباحاً ومساءً من مزيج البصل وعسل النحل النقي بمقادير متساوية (بنسبة ١ بصل: ١ عسل)
- ملحوظة: يجب غلي عصير البصل المفروم غلياً جيداً ثم يصفى، ويبرد ويخلط مع العسل "مجرب".
- الجرعة: يقطر ذلك بالعين بنقطة واحدة بواسطة القطارة فإنها خير قطرة للعين
- حبة البركة تغلي وتستهمل وهي دافئة كغسيل للعين من الاحمرار
- ٣ - غلي القرنفل وشربه يفيد في علاج التهاب العين والعشى الليلي ويقوي البصر مع الإكثار من تناول الخضروات مثل الجزر والخس والجرجير
- قطرات من لبن امرأة مرضع يفيد في علاج التهابات العين "مجربة من قديم الزمن".
- ٤- علاج سقوط رموش العين يتم غسل الرموش بماء الورد وزيت الخروج بعد خلطهم مع بعض كل يوم بالمساء كغسيل بقطنه علي الرموش.
- الأتمد هو: حجر الكحل الأسود:
- نافع للعين ويقويها، الكحل مع قليل من المسك يفيد في ضعف البصر - الكحل يشد أعصاب العين ويحفظها - ويذهب اللحم الزائد في القروح ويدملها وينقيها من الأوساخ.

(*) تذكرة داؤد الأنطاكي "تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب".

- زاد المعاد: ابن قيم الجوزية.
- من كنوز الطب الشعبي: دكتور أيمن الحسين.
- من معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.
- الخلاصة في التداوي بالأعشاب: أبو الفداء.
- الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: الدكتور/ سامي محمود.

- ٥- الاكتحال بزيت الزيتون يقطع البياض "الغشاوة البيضاء" ويحد البصر ويقطر به نافع
لعلاج دموع العينين. "مجرب".
- ٦- يبلل القطن بماء الورد ثم يبخر بالمستكي "المصطكي" وتجعل القطن علي العين فإنه
يسكن الرمد والوجع "مجرب".
- ٧- عصارة الورد البلدي تنفع من الرمد ونزيف الدم إن شاء الله تعالى.
- ٨- الاكتحال بعصارة الفجل يحد البصر وينفع من البياض الموجود في العين إن شاء
الله.
- ٩- إذا نعتت الحلبه في ماء الورد وقطرت في العين نفعت من الدمعة الحمراء وبقياء
الرمد.
- ١٠- ماء الكزبرة نافع في حالة بروز العينين وجحوظهما مع الدمعة.
- ١١- الاكتحال بعصارة الرجله لمنع الرمد والحكة إن شاء الله.
- ١٢- تفل الشاي بعد غليه يوضع لبخه علي العينين فإنه يعالج ويخفف من أورام
العينين "مجرب".
- ١٣- وغلي الينسون ويصفي لأخذ ماؤه لغسل العين التي بها ورم مرة صباحاً ومساءً
يساعد علي إزالة الورم بالعينين
- ١٤- يتم طحن مقدار من التمر هندي ثم يعجن في الماء ويوضع لبخه من هذا المعجون
علي العين التي بها احمرار بالمساء ولمدة ساعة.
- ١٥- يتم طحن مقدار من حبه البركة وتغلي بالماء علي النار ثم تصفي وتؤخذ من
المصفاة وتوضع في قطعة قماش وتوضع كمادات فإنها تزيل احمرار العين بأمر
الله.
- ١٦- مغلي البابونج كغسيل للعين ولراحة العين المرهقة.
- ١٧- مقدار من الشمر + مثله من الشاي ثم يغلي ويترك ليبرد قليلاً يؤخذ الماء بعد
تصفيته يتم غسل العينين به ثم تجفف ويقطر بهما قطرة غسل نحل وذلك يومياً
لعلاج التراكوما "مجرب".
- ١٨- مقدار من الهندباء البري مقدار من مبشور الجزر الأصفر ثم يغلي جيداً ثم يصفي
ويؤخذ منهما لبخة بوضعها علي العين المصابة بالرمد الحبيبي فإنه يعالجه بأمر
الله.
- ١٩- يتم غلي مقدار من البقدونس ثم يعصر ويصفي ويعبأ في زجاجة معقمة ومعها
قطارة للتقطير بها صباحاً ومساءً لعلاج الرمد الحبيبي.
- ٢٠- يؤخذ بعض القطع من لحاء الصفصاف مقدار وزن ١٠ جرام ثم يطحن جيداً ناعماً
ثم يعجن في عسل النحل ويتم دهان العين المصابة قبل النوم يومياً لعلاج
الغشاوة "كمرهم للعين".

الرمد الصديدي: هو مرض شديد الخطورة معدي أعراضه ورم بالجفون وأحمرار بياض العين وإفراز مادة صديدة شديدة العدوي مع ألم بالعين - وإليك هذه الوصفات الشعبية التي تعالج الرمد:

١ - وصفه التمر الهندي بالماء رقم ١٤ هنا يقطر بها بالعين وتغسل بها الأجفان جيداً مرة بالمساء ويترك حتى الصباح دون غسيل العين بالماء.

طريقة العمل:

يغلي التمر هندي بالماء ثم يهرس مع الزعفران ثم يصفى ويعبأ في زجاجة ويقطر به في العين كان شديد الإفادة لعلاج الالتهابات بالعين.

٢ - وصفه الشمر رقم ١٧ يستعمل الشمر فقط لغسيل العين بهذه الوصفه وعمل كمادات علي العين لعلاج الرمد.

الوصفه:

يغلي ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الشمر في مقدار فنجان من الماء المغلي لمدة ١٠ دقائق مع الغليان ويستخدم كغسيل وكمادات لعلاج الرمد.

٣ - مستحلب زهور البابونج "رقم ١٦" كغسيل للعيون المصابة بالرمد الصديدي وأنواع الرمد الأخرى مع التعرض لبخاره أثناء غليانه.

الوصفه: - يتم غلي ثلاثة ملاعق كبيرة من مسحوق الزهور إلي كل لتر ماء ساخن سبق غليه جيداً كغسيل للعيون.

٤ - مستحلب زهور البنفسج لغسيل جفون العيون المصابة بالرمد

الوصفه: ٥٠ جرام من أزهار البنفسج العطري لكل نصف لتر ماء مغلي ويتم تركه لمدة ١٢ ساعة ثم يستعمل بذلك.

٥ - مغلي بذر الكتان أو الخبيزه بمقدار مناسب منهما ويتم غسيل العين المصابة به عدة مرات لعلاج الرمد الخفيف.

الفصل الثاني

أمراض الجهاز الهضمي

١ - أمراض المعدة والإثني عشر^(*)

١ - غسل النحل علاج حالات الحموضة الزائدة:
الوصفة والمقادير: ملعقة غسل يومياً (غسل نحل) مذابة في كوب ماء دافئ.
الجرعة: ملعقة قبل الإفطار بساعة أو الغداء بساعة ونصف أو بعد العشاء بثلاث ساعات، لأن الغسل غذاء له تأثير قلوي يعادل الحموضة الزائدة بالمعدة "هذه الوصفة مجربة".

٢ - زيت حبة البركة علاج الحموضة.

الوصفة والمقادير:
أ - بعض حبوب الفول النيء أو العدس، مستحلب من البابونج والنعناع ملعقة صغيرة/ فنجان ماء مغلي محلي بالغسل أو السكر.
ب - ١٠ قطرات من زيت حبة البركة على كوب لبن ساخن محلي.
الجرعة والعلاج: ٣ مرات باليوم - تنتهي الحموضة بأمر الله تعالى.

٣ - الثوم وعلاج الحموضة والقضاء علي الاميبا الولى.

الوصفة والمقادير: فص ثوم مقطع على الريق ثم يتبعه كوب لبن ساخن محلي بملعقة غسل نحل (ملعقة كبيرة).
الجرعة والعلاج: هذا العلاج لمدة خمسة أيام "فص ثوم يقطع ويبلع علي الريق"

٤ - علاج كمطهر للمعدة

نفس ما هو متبع بالوصفة السابقة "رقم ٣" للحموضة والقضاء علي الأميبا.

^(*) من الإعجاز العلمي للقرآن والسنة: للدكتور/ زغلول النجار.

- من كنوز الطب الشعبي: للدكتور/ أيمن الحسيني.

- من معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

٥- اللبن وعسل النحل علاج قرحة المعدة والإثنى عشر

الوصفة والمقادير: (عسل نحل + لبن) ملعقة كبيرة عسل نحل تذاب في كوب لبن ساخن أو ماء دافئ.
الجرعة: ٣ مرات يومياً (مرة قبل الإفطار أو الغذاء أو بعد العشاء بثلاث ساعات. وذلك يؤدي إلى سهولة سيولة المخاط المعدي الذي يحمي جدار المعدة ويلطف الأكم.
وصفة أخرى: نصف كوب عسل + كوب لبن ساخن يمزج سوياً مع ملعقة طحين قشور الموز المجفف.
الجرعة: ملعقة صباحاً ومساءً لمدة شهر.

٦- عسل النحل وزيت حبة البركة لعلاج القرحة

الوصفة	المقادير
- زيت حبة البركة	١٠ نقط زيت
- عسل نحل	فنجان عسل
- قشر رمان مجفف ومطحون ناعم	ملعقة قشر رمان

يتم خلطها جيداً.
الجرعة : تؤكل على الريق يومياً لمدة شهرين، ثم يتبعها شرب كوب لبن فقط.
ملحوظة: قشر الرمان وحب الرمان بعد تجفيفها ثم طحنهما يستخدم في علاج حموضة المعدة الزائدة، وقرح الجهاز الهضمي وقرح قعدي الفراش.

٧- حبة البركة للقضاء على آلام القولون والأمعاء

- الوصفة والعلاج:
- مقدار ملعقة حبة البركة الناعمة + ملعقة من العرقسوس وتضرب بالخلط في عصير كمثرى بالبذور.
 - فإنه يقضي على آلام القولون وينشط ويريح الأعصاب.

٨- حبة البركة للقضاء على الغازات والتقلصات (مجرب)

الوصفة: نصف ملعقة من الحبة السوداء الناعمة على الريق ثم يتبعها كوب ماء دافئ مذاب في عسل القصب (العسل الأسود) مقدار ثلاث ملاعق يومياً ولمدة أسبوع.
يستعمل الينسون فإنه طارد للغازات (شراب الينسون)

٩ - الجرجير لعلاج الإسهال (مجرب)^(*)

الوصفة:

- ١ - يؤخذ عصير الجرجير عليه ملعقة كبيرة من حبة البركة والمطحونة الناعمة. الجرعة: ثلاث مرات باليوم حتى يقف الإسهال مع التكرار في حالة الإسهال المستمر وفي اليوم الثاني تتوقف عن العلاج حتى لا يحدث إمساك.
- ٢ - عسل النحل من الأدوية الفعالة لعلاج الإسهال كما ثبت علمياً بالأبحاث الحديثة.
- ٣ - ملعقة بن على عصير الليمون يمنع الإسهال (مجرب).
- ٤ - شرب عصير الليمون على قليل من الماء (مجرب).
- ٥ - أو شرب الزنجبيل يمنع الإسهال (مجرب).
- ٦ - ملعقة بن (قهوة) + ملعقة مبشور من البصل + ملعقة عسل نحل وتخلط جميعاً - ويؤكل قدر فنجان من هذا المخلوط فإنه يوقف الإسهال ويقضي على مسبباته.

وصفات أخرى للإمساك وعلاج النزلات المعوية والمغص:

أهم النصائح العامة لمن يعانون من الإمساك^(*):

- ١ - ممارسة الرياضة لأي نوع منها.
- ٢ - الإكثار من شرب الماء أي قبل الإفطار بنصف ساعة وأخرى قبل النوم بمعدل كوب ماء.
- ٣ - الإمتناع عن تناول الفطائر والبيض المسلوق.
- ٤ - تناول شربة الخضار والخبز الأسمر والحضروات الطازجة.
- ٥ - الإكثار من تناول التين والبرقوق والتفاح والموز.
- ٦ - تدليك البطن تدلياً دائرياً في اتجاه عقربي الساعة لمدة دقائق.
- ٧ - من المليينات البسيطة لمعالجة الإمساك زيت البرافين بمعدل ملعقة كبيرة كل صباح ومساء.

الوصفات المستخدمة لعلاج الإمساك:

- ١ - بذور السنامكي وذلك بوضع ٦-١٢ بذرة سنامكي في نصف كوب ماء بارد وتترك لمدة ٢٤ ساعة ثم تشرب قبل النوم.
- هذه الطريقة لا تحدث مغص كالتي تحدثه السنامكي الموضوع في الماء المغلي وهي الأفضل.

(*) من كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب - للدكتور/ سامي محمود.

- د/ أيمن الحسيني . مرجع سابق ذكره.
- أبو القداء محمد عارف. مرجع سابق ذكره.
- الكاتبة نجوى حسين عبد العزيز. العلاج بالأعشاب.

- ٢- استخدام التين بوضع ٣-٤ حبات من ثمار التين الجافة في ربع كوب ماء بارد ويترك من المساء حتى الصباح.
- ٣- استعمال بذور الحلبة أو مسحوقها لمعالجة الإمساك بمعدل ملعقة صغيرة من المسحوق إلى نصف لتر ماء ويغلي لمدة دقيقة ثم يصفى ويشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعتين) - تمزج ١٠ جرام مسحوق الحلبة + ١٠ جرام زيت الزيتون وتؤخذ ربع هذه الكمية أربع مرات في اليوم.
- ٤- استخدام بذور الكتان المطحون بمقدار ملعقة كبيرة إلى ملعقتين وتطحن وتمزج بقليل من الماء الفاتر ثم يشرب المزيج دفعة واحدة - ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكتان + ملعقة صغيرة من عسل النحل + بضع نقط من عصير الليمون إلى هذا المزيج وتشرب في الصباح قبل الأكل لمعالجة الإمساك.
- ٥- يستخدم التفاح المشوي على النار في معالجة الإمساك.
- ٦- مقدار مناسب من مغلي بذور الكتان أو مغلي الخبيزة ويبشر عليهم بعض من الصابون مع إضافة قليل من الملح وتستخدم هذه الوصفة كحقنة شرجية لمعالجة الإمساك.
- ٧- لحاء (قشور) النبق لمعالجة الإمساك المزمن، كما يستخدم للمصابين بالبواسير للوقاية من الإمساك، كما يستخدم كملين للأطفال والنساء أثناء الحمل وبعد الولادة إذ لا ينتج عنه أي ضرر.
- ٨- تؤخذ أوقيتان من التمر هندي وتغليان في رطلين من الماء في إناء من الفخار ثم يصفى ويحلى بالعسل أو السكر. وهذا المغلي شراب خفيف يتناول منه في كل ساعة كوب ليكون بمثابة مسهل خفيف في حالة الإمساك.

ملاحظة:

الأوقية = ٣٧,٤٤ جرام تقريباً

الرطل = ٤٥٠ جرام تقريباً

- ٩- تناول الشمام التام النضج بكثرة فهو يعمل على معالجة الإمساك والوقاية منه.
- هذه الوصفة مقدمة من عالم التغذية الألماني دكتور "راجتربرج" لمعالجة النزلة المعدية وتقوية المعدة
- ١- ملعقة صغيرة من الزعتر لفنجان من الماء الساخن المغلي لدرجة الغليان. الجرعة: يشرب منه ١-٢ فنجان في اليوم محلى بالعسل أو السكر.
- ٢- مسحوق جذور الجاوى بمقدار جرام واحد ممزوجاً مع عسل النحل ثلاث مرات باليوم لمعالجة النزلة المعدية.
- ٣- تستخدم لبخة بذور الكتان الساخنة لتسكين آلام التهابات المعدة وعلاجها.

لمعالجة المغص المعوي :

- ١ - مغلي الينسون بمعدل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان ثم يشرب بعد أن يبرد قليلاً للمغص المعوي.
- ٢ - مغلي النعناع بمعدل ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان مسكن للمغص المعوي والمغص الصفراوي وطارد للغازات المعوية ويمكن مزج النعناع مع الحليب من ٢ - ٣ فنجان عند الضرورة.
- ٣ - زيت الكراوية لتدليك جدار البطن لتسكين آلام المغص المعوي وطرد الغازات.

طريقة عمل زيت الكراوية:

- ١ - كمية من بذور الكراوية مع ضعفها من زيت الزيتون وكمية مساوية للبذور من الكحول الأبيض "السبرتو" ثم يغلى المزيج إلى أن يتبخر الكحول.
- ٢ - ثم يصفى ويعبأ.
- ٣ - يستعمل تدليك للبطن وبعد ذلك تغطى بغطاء من الصوف الدافئ.
- نصف ملعقة من زهرة البابونج لكل فنجان من الماء الساخن ثم يترك لمدة خمس دقائق ثم يصفى ويشرب ساخنًا.
- مع الملاحظة عدم شرب أو تناول أكثر من فنجانين لأنه يسبب القيء - أو الزيادة في الكمية المضافة للماء.

الإسهال والمغص (*) :

- ١ - شرب ماء الشاي المغلي يزيل المغص ويذهبه بأمر الله. (*)
- ٢ - إذا طبخ قشر الرمان خصوصاً مع العفص حتى ينعقد (أي يصير) (*) مثل العجين أو (العسل) قطع الإسهال المزمن، وساعد على التنام الجروح والقروح شرباً وطلاءً.
- ٣ - يخلط العسل بالماء ويشرب منه المريض فإنه يسكن المغص ويقطع العطش.
- ٤ - شرب الكراوية يحلل الرياح والنفخ. (مجرب)
- ٥ - شرب ماء الكمون المغلي خصوصاً مع الخل يمنع المغص الشديد.

(*) قشر الرمان - للدكتور زغلول النجار - من الإعجاز العلمي للقرآن والسنة.

- من كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب للدكتور سامي محمود.
- العلاج بالأعشاب: للكاتبة الإسلامية نجوى عبد العزيز.
- تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب للشيخ داود بن عمر الأتطاكي.
- زاد المعاد في هدي خير العباد لابن قيم الجوزية.
- الخلاصة في التداوى بالأعشاب لأبو الفداء محمد عزت عارف.

- ٦- أكل قشر الليمون وشرب مغليه يحلل المغص والرياح. (مجرب)
- ٧- أكل ورق المشمش يقطع الإسهال.
- ٨- شرب مغلي النعناع يمنع أوجاع المعدة والمغص والرياح الغليظة. (مجرب).
- أو مغلي النعناع والكرأويه والشمر وحبّة البركة بمقادير متساوية ويشرب كالشاي "مجرب".
- ٩- شرب الينسون يحلل الإنتفاخ والرياح بأمر الله. (مجرب)
- ١٠- أوراق البرنوف شديد النفع في قطع الرياح والمغص وكذلك تمنع سيلان اللعاب.
- ١١- تغلي أوراق الجميز أكلاً وشرباً تقطع الإسهال.
- ١٢- شرب مغلي الحرمل يذهب المغص.
- ١٣- إذا طبخت الحلبة وشربت بالعسل حللت الرياح والمغص. (مجرب)
- ١٤- شرب مغلي ورق الليمون يزيل المغص والرياح.
- ١٥- شرب مغلي بذور الخلّة ينفع من الرياح والمغص. (مجرب).
- مع مراعاة الجذر عند تناوله والجرعة بمعدل ملعقة صغيرة.
- ١٦- شرب مغلي بذور الجعضيض (وهو الذي ينبت مع البرسيم) يدر الفضلات ويحلل الرياح.
- ١٧- أكل الثوم يحلل الرياح الغليظة إن شاء الله. (مجرب).
- يؤخذ فحم شجري وينفخ في الماء ويشرب من هذا المنقوع مقدار ملعقة بعد الأكل يومياً تطرد الغازات.
- ١٨- أكل بعض حبات من الحبهان (الهيل) يزيل الرياح الغليظة "مجرب".

أعشاب مختلفة للقئ(*):

- ١- شرب ماء النعناع المغلي.
- ٢- شرب التمر هندي.
- ٣- شرب عصير الرجلة.
- الثلاثة يساعدوا على منع القئ.
- ٢- شرب ماء الكزبرة أو عصارة النعناع تساعد على منع قذف الدم سواء كان بقئ أو غيره. (مجرب)(*).

(*) تذكرة أولي الألباب (تذكرة داود) للشيخ داود الأنطاكي.

- زاد المعاد في هدى خير العباد: لابن قيم الجوزية. ص ٣٦٥ أخرجه البخاري

٤٩٨/٩

علاج الإمساك بأمر الله تعالى

- ١ - شرب مغلي السنيامكي ملين سريع التأثير ولكنه يصحبه مغص كما أنه يجلب الغثيان وعليه يكون الجذر شديد من تعاطيه.
 - ٢ - أكل الفجل بعد الطعام يلين الطبيعة (البراز).
 - ٣ - أكل الرطب (ملين جداً) وكذلك التمر ملين. (مجرب) لأن التمر يقوى العضلات المعوية لوجود الألياف التي تعمل علي تنبيه حركة الأمعاء.
 - ٤ - أكل البصل ملين جداً.
 - ٥ - شرب زيت الزيتون يطلق البطن ويخرج الدود.
 - ٦ - أكل الزبد ملين للطبيعة.
 - ٧ - أكل الموز ملين للطبيعة.
 - ٨ - استعمال الحبهان أكلاً يزيل برد المعدة. (مجرب)
 - ٩ - شرب قليل من الخل يقوي المعدة ويذهب ورم الطحال.
 - ١٠ - شراب الخروب لعلاج الإسهال خاصة عند الأطفال.
 - ١١ - الكبث: قال عنه ﷺ (عليكم بالأسود منه فإنه أطيبه) الكبث هو ورق الأراك وثماره، وهو يارض الحجاز له منافع عديدة منها يقوى المعدة، يجيد الهضم، يجلو البلغم ينفع من أوجاع الظهر، شراب طحينة يدر البول وينقي المثانة، ويمسك الطبيعة ومنافعه كنافع الأراك (السواك) سبق شرحه لفوائده المتعددة.
- راجع الفصل الثاني - بالباب الأول (السواك وأهميته الطبية)
- ١٢ - أكل الزبيب يقوى المعدة ويساعد علي الهضم.

وصفات: في حالات سوء الهضم - المغص - الغازات - الإمساك - الإسهال
تابع الوصفات السابقة برقم ٩ الجرجير لعلاج الإسهال

١٠ - الكمثرى وعلاج سوء الهضم والغازات والمغص (*)

- ١ - الوصفة: في حالة سوء الهضم والغازات: كوب من عصير الكمثرى مخلوط فيه ثلاث فصوص ثوم مهروس هرساً جيداً.
- الجرعة: يشرب هذا الكوب قبل النوم يومياً حتى زوال الغازات بأمر الله.
- ٢ - الوصفة: في حالة المغص: يتم شرب الجرعة السابقة مع دهان البطن بزيت الثوم المخلوط مع زيت الزيتون.
- ٣ - في حالة سوء الهضم تجرب إحدى هذه الوصفات التالية:

(*) معجزات الشفاء لأبو الفداء محمد عارف.

أ) تسلق بصلة بفشرها ثم ينزع القشرة وتهرس في عسل وتؤكل فني ساندوتش بمعدل مرة أو مرتين إلى أن ينتهي سوء الهضم.

ب) تؤكل بصلة بالتمر والشمر وحبّة البركة والزعر والجبين الأبيض.

٤- في حالة التخلص من الغازات: عصير البصل الممزوج بمغلي الحلبة المحلى بالعسل النحل أو سكر النبات يشرب مرة واحدة باليوم.

وعموماً البصل المخلل مجرب يطرد الغازات.

٥- في حالة علاج الإمساك :

تبشر بصلة في لبن طازج وتشرب (تشرب بعد أن يتم غلي اللبن جيداً).

العلاج: مرة واحدة فإنه يفك الإمساك بلا إسهال ويضبط حركة المعدة من أول مرة، ويمكن أن تكرر إذا تطلب الأمر.

٦- في حالة الإمساك (العسل مع اللبن) (مجرب)

كوب لبن بارد سبق غليه مذاب فيه ملعقة عسل نحل

العلاج : ملعقة صباحاً ومساءً فإنه يلين المعدة والأمعاء ويظهرهما تطهيراً.

٧- قشر البرتقال إذا غلى ثم يحلى بالسكر فإنه يزيل المغص.

٨- ٣ ملاعق من الردة تؤكل على الزبادي فإنه يفيد في حالة الإمساك وتؤكل قبل النوم.

٩- ملعقة كبيرة من البنفسج تغلى على كوب ماء وتشرب قبل النوم تفيد في حالة الإمساك.

١٠- ٣ ملاعق من ورق الكينا على لتر ماء وتغلى لمدة دقيقة ثم تغطى بعد رفعها من على النار لمدة ١٠ دقائق ويشرب فنجان عدة مرات في اليوم تفيد في علاج مغص القولون ومتاعبه.

- وصفة في حالة اشتداد الانتفاخ والألم والغازات بالقولون عدد من حببات الرمان الغير ناضج يغلى في كمية من الماء حتى يصبح نصفها ويشرب لمدة عشرة أيام بمعدل فنجان ٣ مرات يومياً أثناء الأكل.
- وكذلك أكل الرمان يزيل آلام فم المعدة ويقويها وهو جيد للمغص ولاسيما إن خلطت بقلب بذر المانجو بعد تجفيف الجميع وطحنهم.

١١- التين لعلاج الإمساك: الوصفة الأولى(*)

الوصفة والمقادير: ٣-٤ ثمار من التين الجاف، يتم نقعهم في كوب ماء كبير بالمساء.

الجرعة والعلاج: صباحاً تؤكل هذه الثمار المنقوعة. يشرب ماء المنقوع على الريق يومياً.

(*) للدكتور/ أيمن الحسيني . مرجع سابق ذكره.

الوصفة الثانية لعلاج الإمساك :

الوصفة والمقادير: تطبخ ٣-٤ ثمار من التين الطازج في كوب من الحليب الطازج مع ١٢ حبة من الزبيب.

العلاج: يشرب هذا المخلوط على الريق صباحاً "مجرب".

الوصفة الثالثة للتين لعلاج اضطرابات القولون وكسل الأمعاء.

الوصفة والمقادير: يقطع ٦ - ٧ ثمار من التين الجاف إلى شرائح وتوضع في مقدار من زيت الزيتون إلى أن تغمس هذه الشرائح في الزيت مع إضافة بضعة من شرائح الليمون وتترك بالمساء.

الجرعة: تؤكل على الريق يومياً.

١٢- خل التفاح لعلاج القي والإسهال ومغص الأمعاء

الوصفة والمقادير:

- ١- خل التفاح له تأثير قوي ضد الجراثيم داخل الأمعاء لذلك فهو يقيّد في حالات الإسهال.
- ٢- يقلل الرغبة في القي المصاحب لحالة الإسهال.
- ٣- ينظم حركة الأمعاء مما يقلل من عدد مرات الإسهال ويساعد المريض على الاحتفاظ بالطعام.

الجرعة والعلاج: ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء مع الوجبات (فطار-غذاء-عشاء) ٣ مرات يومياً لمدة ٣-٤ أيام.

١٣- لعلاج القي

الوصفة: تغلى ملعقة من مطحون حبة البركة مع القرنفل غلياً جيداً وتشرب بدون تحلية ٣ مرات يومياً.

١٤ - لعلاج آلام المعدة والأمعاء (*)

المقادير	الوصفة
٢٥-١٥ جرام	١- حبة البركة
١٥ جرام	٢- الشمر
٥٠ جم	٣- سملكي
١٥ جم	٤- قرنفل
١٠ جم	٥- ملح الطرط
١٠ جم	٦- مستكة
١٠ جم	٧- حرمل
١٥ جم	٨- حصا لبان
٢٥٠ جرام (ربع كيلو)	٩- عسل نحل
١٠ جرام	١٠- زنجبيل

يتم طحن هذه المقادير وتمزج جيداً مع عسل النحل حتى تصبح على هيئة المربي مع شرب الماء بسهولة بلعها.

الجرعة: ملعقة مرتين باليوم صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة.

وصفة: ثلاث نقط من زيت حبة البركة إلى فنجان من القهوة أو الشاي يومياً لعلاج القولون العصبي والانتفاخ في الحالة الحادة والطارئة. "هذه الوصفة مجربة ولها نتائج طيبة للعلاج".

١٥ - لعلاج القولون العصبي والانتفاخ (*)

المقادير	الوصفة
١٠٠ جرام	حبة البركة
٧٥ جرام	سكر نبات

يتم طحن المخلوطان طحناً جيداً وتخلط على هيئة سفوف.

(*) ١١ - ١٤، ١٥، ١٦ للدكتور/ أيمن الحسيني. مرجع سابق ذكره.

(*) أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.

- الدكتور/ أيمن الحسيني مرجع سبق ذكره.

- الدكتور/ زغلول النجار مرجع سبق ذكره.

الجرعة: نصف ملعقة مرتين باليوم صباحاً ومساءً بعد الأكل بساعة ثم يبتلعها شرب كوب ماء ليسهل بلعها أو كوب زبادى.

١٦ - البصل منظف للأمعاء وطارد للديدان المعوية

الوصفة: يتم نقع شرائح البصل في قليل من الماء طوال الليل، وفي الصباح يصفى ويحلى بالعسل.

الجرعة: يشرب الأطفال من هذا المنقوع كل صباح حتى يتم طرد الديدان كلها.

وصفة أخرى: لقشرة الرمان ولبة:

شراب نقيع قشر الرمان وحبّة (لبه) بعد غليهما يفيد في مقاومة البكتيريا والجراثيم والطفيليات (المعدة والأمعاء).

١٧) لعلاج السموم

الوصفة: ١ - ملعقة زيت السمسم على فنجان عسل ويشرب ذلك صباحاً.

٢ - كوب لبن مذاب فيه عسل نحل عليه قطرات عنبر ويشرب في المساء.

الجرعة: يكرر ذلك ثلاثة أيام مع الحمية عن أكل اللحوم (تجنب أكل اللحوم).

١٨ - لعلاج القيء

الوصفة: يغلى القرنفل جيداً ويحلى بعسل النحل ويشرب فنجان قبل الأكل فإنه يمنع القيء والغثيان أو يستعمل الليمون (عصير الليمون).

١٩ - علاج انتفاخ البطن كل هذه الوصفات مجربة

الوصفة والمقادير الأولى:

١ - ملعقة صغيرة من الينسون.

٢ - ملعقة صغيرة من الشمر.

٣ - ملعقة صغيرة من النعناع.

٤ - ملعقة صغيرة من حبة البركة على لتر ماء ويتم غليهم وتشرب على فترات طوال اليوم (هذه المقادير تخلط جميعاً وتغلى على النار).

الوصفة والمقادير الثانية:

١ - تغلى ملعقة مردكوش (البردقوش) على ٢ كوب ماء ثم تشرب على فترات طوال اليوم ولمدة ١٥ يوم.

ملحوظة: الينسون والشمر يستخدم أيضاً لعلاج لسوء الهضم بمعدل ملعقة صغيرة / كوب ماء.

الوصفة الثالثة:

مستحلب الشمر والينسون وعود نعناع على فنجان ماء فإنه يفيد الهضم ومقو ومهدئ وطارد للغازات (ولكنه قد يضر بالحوامل).

٢٠ - البصل لعلاج وطردي الديدان:

الوصفة: يحقن المصاب بحقنة شرجية من مغلي البصل بعد التصفية فإنه يقتل ويطرد الديدان.

٢١ - الثوم لعلاج وطردي الديدان والاميبا والدوسنتاريا (مجرب)

الوصفة: تدق ثلاث فصوص وتوضع في حليب وتشرب بدون سكر.
الجرعة: تشرب الوصفة مساءً قبل النوم وفي الصباح تؤخذ شربة زيت خروع وتكرر من حين لآخر فإنه ينظف المعدة من الطفيليات:

٢٢ - للقضاء على الأميبا والاسهال

الوصفة: عصير الجرجير الممزوج بملعقة كبيرة من حبة البركة وملعقة صغيرة من الثوم وكوب عصير الطماطم المملح قليلاً.
المقادير:

١ - كوب عصير جرجير.

٢ - كوب عصير طماطم المملح قليلاً.

٣ - ملعقة كبيرة من حبة البركة.

٤ - ملعقة صغيرة ثوم مهروس.

٥ - عصير ليمونة واحدة.

ويخلط كل ذلك جيداً ويحفظ بالثلاجة لحين استعماله.

الجرعة: ٣ مرات في اليوم إلى أن يتوقف الإسهال.

٢٣ - لعلاج المغص المعوي "مجربة" علي يد الباحث

الوصفة: الينسون - كمون - نعناع بمقادير متساوية

كل منهم ملعقة + ٧ قطرات زيت حبة البركة.

ويتم غليهم جيداً ثم يحلى بسكر النبات أو عسل النحل ويشرب وهو ساخن

خلال دقائق الألم يزول بأمر الله تعالى. "تم تجربته"

٢٤ - لعلاج حالة الإسهال الحاد والمزمن (خاصة للأطفال) (*)

الوصفة والمقادير: تقشر ٧ - ٩ تفاحات، وتنظف من البذور، ثم تبشر ويغذى منها الطفل لدرجة الإشباع.

الجرعة: ٣ مرات يومياً.

بعد يومين أو ثلاثة وبعد ظهور التحسن تقلل كمية التفاح ويضاف إليها مغلي الشوفان. ومع استمرار التحسن ينتقل الطفل إلى غذائه المعتاد بالتدريج مع اتباع الآتي:

- الإكثار من تناول السوائل.
- الامتناع عن أغلب الأطعمة الدسمة ويتناول التفاح طازجاً أو بالطريقة المذكورة بعاليه.

* شراب التفاح: مفيد في حالات الضعف العام.

٢٥ - الثوم لعلاج التيفود

الوصفة والعلاج: تقطع خمس فصوص من الثوم وتخلط في كوب لبن ساخن محلى بالعسل.

الجرعة: يتم الشرب قبل النوم

ملحوظة: ١ - دهان العمود الفقري والأطراف بزيت الثوم الممزوج في زيت الزيتون.

٣ - في الصباح يستنشق بخار الثوم لمدة خمس دقائق.

٢٦ - ترياق السموم

الوصفة: تهرس خمسة فصوص ثوم، وتخلط بفنجان عسل مذاب فيه مغلي حبة البركة: ويشرب ذلك فوراً.

الجرعة: مرة صباحاً ومساءً بعد ذلك يتم الشفاء بأمر الله ويدهن بزيت الفوم مكان الألم إن كان من سم الثعبان أو المعدة من الخارج إن كان سماً مشروباً "الفوم هو الثوم" كما ذكر بالقرآن الكريم.

٢٧ - السموم ومقاومتها بالعلاج بأمر الله

١ - بذر الخياز يشربه المسموم ويتقيأ مرة بعد مرة يدفع عنه السموم.

٢ - خلط الخل بصفار البيض ويشرب منه المريض ثم يستقي فإتبه يخرج السموم القاتلة.

٣ - أكل قشر الليمون أشد مقاومة للسموم وبذوره أعظم.

٤ - شرب المر بعد إذابته في الماء يقاوم السموم.

(*) للدكتور/ أيمن الحسيني - مرجع سبق ذكره.

- ٥- أوقية ونصف من عصارة ورق التوت تخلص من السموم شرباً (الأوقية = ٣٧,٤٤ جرام).
- ٦- شرب الزنجبيل يقاوم السموم.
- ٧- شرب اللبن ثم تستقي السموم من المعدة.
- ٨- بذور الجعضيض أشد مقاومة للسموم وتنفع من نهش الحية والعقرب (شرباً لمغليها).
- ٩- لبن عيدان التين إذا قطر على موضع اللسعة لم يسر سمها في الجسد.
- ١٠- أكل الثوم على الريق لا يضره سم ولا لدغ.
- ١١- شرب ماء الليمون وأكله ووضع مائه على موضع نهش الحية أو لسعة العقرب نافع بأمر الله.
- ١٢- الحنظل من أنفع الأدوية للسع العقرب شرباً وطلاء.

٢٨- للقضاء على الديدان (*)

- ١- شرب الكراوية يقتل الدود.
- ٢- أكل التمر على الريق يقتل الدود إذا إديم استعماله.
- ٣- مغلي ورق السدر (النبق) ويشرب ماؤه فإنه يقتل الديدان.
- ٤- شرب مغلي الشيح على الريق يطرد الديدان.
- ٥- دق الزعتر (الصعتر) وخلطه بالعسل فإنه يخرج الديدان شرباً.
- ٦- ورق التوت مع عيدانه وتطبخ مع التين وورق الخوخ شرباً يخرج الدود "مغلي".
- ٧- خلط مغلي النعناع بالعسل والخل ويشرب منه فإنه يقضي على الديدان.
- ٨- أكل الثوم يخرج الديدان ويمنع تولدها.
- ٩- مغلي الترمس يقتل الدود، ويقتل القمل إذا غسلت به رأس المريض.
- ١٠- مغلي ورق الخوخ يقتل الديدان شرباً.

شراب الثوم كقاتل للديدان

الطريقة: يؤخذ ٥٠٠ جرام من الثوم المفروم مضاف إليه لتر من الماء المغلي ويترك لمدة ساعة مع إضافة كيلو سكر ثم يؤخذ منه هذا الخليط ٣٠-٦٠ جرام (٢-٣ ملاعق كبيرة) على الريق صباحاً قبل الإفطار.

(*) زاد المعاد لابن قيم الجوزية.

- تذكرة أولي الأبواب والجامع للعجب العجائب: للشيخ داود الانطاكي.

- معجزات الشفاء: لأبو الفداء.

- الدكتور أيمن الحسيني. مرجع سبق ذكره.

٢ - علاج أمراض الكبد والمرارة والطحال

١ - الفيروسات الكبدية بين العلاج التقليدي والعلاجات البديلة(*)

- من أهم المشكلات الصحية التي تواجه أعداد كبيرة من المرضى بمصر هي مشكلة الفيروسات الكبدية وخصوصاً الفيروس الكبدي - فيروس "B - C".
- تكمن خطورة الإصابة بهذين الفيروسين على وجه التحديد في المضاعفات التي

يمكن أن يصاب المريض من تليف الكبد **Livercirrhosis**

إلى فشل وظائف الكبد **Failure liver cell**

إلى أورام الكبد **Hepatic cancer**

- وليس من شك في أنه كلما بدأ العلاج مبكراً كلما زاد ذلك من فرص الشفاء، وكلما قلل من فرص حدوث التليف واضطرابات وظائف الكبد أو أورام الكبد.
- وتتعدد طرق العلاج للفيروسات الكبدية بين استخدام العلاج التقليدي مثل مضادات الفيروسات الفموية (التي تؤخذ عن طريق الفم. مثل مضادات الفيروسات التي تؤخذ عن طريق الحقن أو الأدوية الراجعة لكفاءة جهاز المناعة أو العلاج غير تقليدي والذي يتميز بكفاءة عالية في مهاجمة الفيروس كما يتميز بندرة الأعراض الجانبية.

ملحوظة: هذا الرأي تأكيداً على أهمية العلاج بالأعشاب لـ أ.د. حاتم عبد اللطيف.

معنى: العلاج الغير تقليدي : هو الأعشاب والنباتات الطبية

معنى العلاج التقليدي: الأدوية الكيماوية.

وكما أشار استاذ الكبد بكلية طب عين شمس: القاهرة أ.د. حاتم عبد اللطيف بكفاءة الأعشاب الطبية كفاءة عالية وقلة أعراضها الجانبية لمهاجمة الفيروسات هذا دليل على أن العلاج بالأعشاب يشفي من الأمراض بأمر الله، واعتقاد ثابت ودليل قاطع ونافع لما في الأعشاب والنباتات الطبية من علاج ووقاية بجانب أنها غذاء ومنشط علم للجسم وعلاج من الأمراض العديدة الأخرى.

(*) أ.د. حاتم عبد اللطيف أستاذ الكبد بكلية طب جامعة عين شمس ، مقالة بجريدة

المساء المصرية في ١٥/١٠/٢٠٠٣.

الوصفات العلاجية لأمراض الكبد والمرارة(*)

١- الحبة السوداء - لجميع حالات التهاب الكبد والمرارة:

المقادير	الوصفة
ملعقة كبيرة مطحونة جيداً ربع ملعقة صغيرة ناعمة كوب عسل	حبة السوداء (حبة البركة) صبر سقرطي عسل نحل

يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً

الجرعة والعلاج: تؤكل على الريق يومياً لمدة شهرين دون انقطاع.
هذه التجربة مجربة علي يد الباحث نفسه وجاءت بنتائج مبشرة بالخير بأمر الله تعالى
وساعدت علي تنظيم وظائف الكبد.

٢- الحبة السوداء لعلاج المرارة وحصوتها "مجرب" (*)

المقادير	الوصفة
ملعقة كبيرة مطحونة ربع ملعقة صغيرة كوب عسل	حبة البركة مرة ناعمة عسل نحل

يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً

الجرعة: تؤكل يومياً في الصباح والمساء حتى تجد إحمراً الوجه وتزول كل تقلصات
المرارة. (وتحمد الله سبحانه وتعالى)

٣- العسل الأسود لعلاج أمراض الكبد وتنشيط وظائفه "مجرب علي يد الباحث".

الوصفة: تؤخذ ملعقة كبيرة من العسل الأسود يتبعها كوب ماء.

العلاج: يومياً صباحاً ومساءً لمدة شهر.

كوب عسل اسود + عصير ليمونه + فنجان زيت زيتون ملعقة صغيرة بعد الأكل -
"يخلص الجسم من الفضلات - ملين للطبيعة".

(*) د. أيمن الحسيني : في كتابه من كنوز الطب الشعبي والأعشاب والجنس.

- أبو الفداء محمد عزت محمد عارف في كتابه معجزات الشفاء في حبة البركة والعسل
والثوم والبصل.

٤ - لجميع أمراض الكبد وتنشيط وظائفه "مجر به علي يد الباحث".

المقادير	الوصفة
ملعقة كبيرة كوب عسل	لحاء البلوط المطحون الناعم عسل نحل

تخلط الكميتان مع بعض وتعجن جيداً
العلاج: يؤخذ مقدار فنجان على الريق يومياً لمدة شهر دون انقطاع.

٥ - عسل النحل لعلاج التهاب الكبد والمرارة "مجر به علي يد الباحث".

المقادير	الوصفة
كوب عسل نصف ليمونه أو ليمونه علي حسب حجمها نصف فنجان - أو فنجان من الزيت	عسل نحل عصير ليمون زيت زيتون

--- يخلط جيداً مع بعضهم لتنشيط وظائف الكبد والتمثيل الغذائي التي يشارك فيها
الكبد بدور رئيسي وزيادة قدرة الكبد علي مقاومة السموم - ومقاومة الجسم لأي
عدوى ويحسن وظائف الحويصلة المرارية.
- الجرعة: ملعقة صغيرة بعد الأكل بحوالي ساعة ونصف لمدة شهر أو شهرين مع
تكرارها إذا دعت الحاجة.

٦ - علاج حالات الضعف العام وفقر الدم والأنيميا "مجر به علي يد الباحث"

الوصفة والمقادير: أثناء العلاج لمتاعب الكبد

١ - ملعقة كبيرة من العسل إلى كوب حليب لبن طازج مغلي يتم التقليب حتى الذوبان
تماماً للعسل.

٢ - قطعتين خبز مدهونه بالزبدة الطبيعي.

الجرعة: يتم شراب كوب اللبن بالعسل مع الخبز المدهون بالزبدة ويؤكل مع الشرب
بمعدل مرتين باليوم (صباحاً - مساءً)

- الوصفات المجربة والخاصة بأمراض الكبد ثم نجاحها منذ شهر نوفمبر ٢٠٠٣
طبقاً للتحاليل الطبية لذلك.

٧ - شراب الهنا لعلاج حالات الضعف العام وفقر الدم مع صباح الخير ومساء الخير
مع ملعقة عسل نحل.

الوصفة: ملعقة صباحاً ومساءً يومياً لإكتساب الطاقة والحيوية والنشاط، وزيادة القدرة
البدنية والفكرية كما إقترحها "دكتور أولد فيلر"

٨- عسل النحل لعلاج الكبد والمرارة (من تجارب العطارين) "مجربه علي يد الباحث"

الوصفة والمقادير: كوب عسل نحل+ملعقة كبيرة حبة البركة مطحونة+ملعقة كبيرة راوند مطحون يتم خلط المخلوط جيداً.
الجرعة ولعلاج: يأخذ المريض من هذا المخلوط ملعقة صغيرة أثناء الأكل- ٣ مرات يوميا ولمدة شهر.

٩- علاج الطحال (*) :

الوصفة والمقادير: كوب كبير من الحلبة+ملعقة كبيرة عسل نحل + ١٠ قطرات زيت حبة البركة ويشرب ساخنا.

الجرعة والعلاج:

١- يشرب هذا الكوب يوميا لمدة أسبوعين متتالين.

٢- عمل لبخة علي الجانب الأيسر أسفل الضلوع مكونه من مطحون حبة البركة+زيت الزيتون ويتم تسخينها وتوضع مكان الطحال بالجانب الأيسر أسفل الضلوع لمدة أسبوعين مع شراب الكوب السابق.

وصفة: عصير الجرجير لمعالجة الاستسقاء والأديما ويأخذ من العصير ملعقة كبيرة من ١-٣ مرات باليوم يمكن تناولها مع الماء أو الحليب.

١٠- الاستسقاء (*)

الوصفة والمقادير: تؤكل ملعقة من الحبة السوداء "حبة البركة"

الجرعة: مرة صباحاً ومساءً لمدة أسبوع

- مع لبخة من معجون حبة البركة المطحون مع الخل وتوضع علي الصرة مع وضع شاشه قبل أن توضع اللبخة وتلف جيداً.

١١- لعلاج سوء الهضم وفتح الشهية (*) "اثناء علاج الكبد" "مجربه"

الوصفة والمقادير:

١- قبل الطعام يؤخذ ملعقة صغيرة من حبة البركة ويتم شراب كوب ماء بارد عليه قطرات من خل التفاح.

(*) من كنوز الطب الشعبي/ د أيمن الحسيني

-معجزات الشفاء/ أبو الفداء محمد عزت محمد عارف

-تذكرة داؤد والاطاكي تذكرة أولي لألباب والجامع للعجب العجاب.

- تذكرة داؤد للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية للدكتور/ سامي محمود.

٢- يؤكل عيش الغراب علي حدة أو يضاف مع أي وجبة مع غسل النحل.
ملحوظة:- تجارب عملية ومازالت تؤتي بنتائج فعالة حتى اعداد هذا الكتاب والحمد لله
تمت نجاحها.

١٢- العنب :

- شراب عصيره بمعدل ٢٠٠ جم علي الريق صباحاً "كوب"
- العنب للحفاظ علي الجسم من الأمراض^(*) ومقوى عام
١- العنب يعمل علي تنشيط وظائف الكبد ويزيد من إدرار الصفراء. وإدرار البول-
وتقليل الحموضة
٢- العنب ملين-خفض نسبة حمض البوليك بالدم، يتم شراب كوب عصير عنب علي
الريق يومياً بالصباح أيام موسم العنب أو بأي وقت إذا توفر عصير العنب.
وصفة: شراب التفاح - ينشط الكبد - يخلص الجسم من الفضلات والسموم - ينشط
الأعضاء - يمنع الإمساك - يزيل حمض البول - ينشط القلب.
وصفة: مغلي قشرة الفاصوليا بمعدل أربع ملاعق كبيرة تنقع بالماء ثم تغلي علي النار
حتى يتبخر نصف كمية الماء ويؤخذ منها فنجان واحد ٣ مرات باليوم لعلاج
الأدويما والاستسقاء.

١٣- البصل لعلاج الاستسقاء

الوصفة :

- يشرب فنجان من مرق البصل بعد كل أكل وجبة طعام.
• البصل يطبخ بسلق ثلاثة بصلات لمدة ربع ساعة في إناء بالماء علي النار ثم
يصفى ويشرب.
• وصفة: مغلي البقدونس المهروس بنسبة ملعقة صغيرة/ فنجان ماء مغلي لمدة ١٠
دقائق ويؤخذ منه فنجان واحد مرتين باليوم.

(*) زاد المعاد لابن قيم الجوزية (ص٤٦-٤٨ داء الاستسقاء)

- د. أيمن الحسيني-سبق ذكره
- تذكرة داود الانطاكي
- معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عارف
- القانون في الطب: لابن سينا.
- الدكتور/ سامي محمود - مرجع سبق ذكره.

١٤-لعلاج الطحال :

الوصفة:

- ١- بصل مشوية بقشرها
 - ٢- حبة البركة مطحونة
 - ٢- شمر مطحون
 - ٣- زيت الزيتون
 - ٣- جبن أو الطحال المشوي
- الطريقة: يشوي البصل بقشرة بعد ذلك يحشي البصل المشوي بطحن حبة البركة والشمر المطحون.
- الجرعة: تؤكل البصلة كالساندوتش مع زيت الزيتون والجبن أو الطحال المشوي فإنه مفيد للطحال جداً يؤكل ذلك كل يومين أو ثلاثة أيام
- وصفة: دقيق الحلبة إذا خلط بالنظرون والخل وضمد به حلل ورم الطحال (النظرون هو: البورق) زاد المعاد ص ٣٠٣ (ضمادة تلف بالجانب الأيسر).

١٥-اللبان لعلاج الاستسقاء

الوصفة:

- ١- يشرب مغلي الكندر "اللبان الدكر" المحلي بعسل النحل صباحاً ومساءً
 - ٢- الابتعاد عن أكل اللحوم مع الحمية "حتى لا يصاب بالحمي"
 - ٣- أكل الشوفان والعسل وخبر القمح وذلك لمدة ثلاثة أيام فقط.
- ١٦- بول الابل لعلاج الاستسقاء، والكبد والطحال
- ملحوظة هامة: راجع الألبان ومنتجاتها في "أبوال الأبل والبانها" - الباب الأول بالفصل الثالث علاج للاستسقاء وأوجاع الكبد والطحال سوف تقرأ ما يفيدك في علاج وشفاء الطحال والاستسقاء.

وصفات للكبد والطحال والاستسقاء(*)

- ١- إذا نقع النين والزبيب في الخل وأكثر المريض من أكلهما وشرب الخل نافع للطحال واليرقان "مرض الصفراء".
- ٢- تغلي الحناء في ماء ويشرب المريض الماء فإن يذهب اليرقان والطحال ولكن لا يستعمل هذا الدواء أثناء الحمل.
- ٣- أكل الرمان يزيل اليرقان ويشفي الطحال بأمر الله.

(*) ابن البيطار: كتابة الجامع لمفردات الأدوية والأغذية.

- ابن قيم الجوزية: زاد المعاد.

- الشيخ داود الأنطاكي: تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجائب.

- ٤ - قشر الرمان يغسل الكبد ويسكن الصفراء "الخفقان الصفراوي" -وينشط وظائف الكبد "مجرب علي يد الباحث".
- ٥ - أكل الزبيب بالخل يدفع اليرقان إنشاء الله وكذلك أكل الزبيب دون أي شيء معه يخصب الكبد وينفعه وكذلك العنب ينشط وظائفه
- ٦ - شرب الينسون مع العرقسوس نافع جداً للاستسقاء والطحال.
- ٧ - منقوع الزعتر "الصعتر" في الخل ويشرب منه نافع للطحال بأمر الله تعالى.
- ٨ - استعمال بذر الفل وشرب مائه بعد غليه يبطئ بالشيب ويزيل ألم الطحال وألم الكبد بأمر الله تعالى.
- ٩ - شرب مغلي بذور الخلة ينفع من ألآم الكبد وأوجاعه بأمر الله تعالى
- ١٠ - شرب عصير الرجلة أو مغلي بذورها يزيل حرارة الكبد والمعدة
- ١١ - أكل حب الذلم "حب العزيز" المعروف يقوي الكبد.
- ١٢ - أكل الشبث مقوي المعدة والكبد "مجرب علي يد الباحث".
- ١٣ - أكل التمر يقوي الكبد، واكل التين يفتح سدد الكبد والطحال (يفتح الدورة البابية والحوصلة المرارية) "مجربة".
- ١٤ - حب الرشاد "الحرف" (الثفاء: هو حب الرشاد) يحلل أورام الطحال.
- يخلط مع العسل ويضمد به علي مكان الطحال حلل أورام الطحال
- إذا طبخ مع الحناء أخرج الفضولي التي بالصدر
- إذا شرب منه بعد سحقه وزن خمسة دراهم بالماء الحار، سهل الطبيعة وحلّل
- الرياح - نافع لألم القولون -ينقي الرئه -فاتح للشهية عسر التنفس - نافع من الاسترخاء لجميع الاعضاء يزيد في الباه.
- علماً بأن الأوزان هي موضحة كما يلي:
- الدرهم = ٣,١٢ جرام
- المثقال = ٤,٦٨ جرام
- الأوقية = ٣٧,٤٤ جرام
- الرطل = ٤٥٠ جرام تقريباً
- ١٥ - مربى السفرجل: يقوي الكبد والمعدة، ويشد القلب، ويطيب النفس
- راجع طريقة عمل مربى السفرجل بصفحة تنشيط وظائف الكبد وعلاج حمض البوليك بالدم.
- ١٦ - الزنجبيل: نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد والرطوبة والمعدة "مجرب علي يد الباحث" "سدد الكبد هو: التهابات الكبد، والحوصلة المرارية..."
- ١٧ - حبة البركة وزيتها: نافعة للكبد والطحال والمرارة ولكل داء دواء. "مجربة علي يد الباحث".
- ١٨ - الشعير: منشط للكبد.

- ١٩- الخوخ: ينشط وظائف الكبد.
- ٢٠- زيت الزيتون: ينشط من وظائف الكبد، يثبط إفراز العصارة الصفراوية.
- ٢١- حبة البركة لعلاج الكبد والمرارة.
- ٢٢- الخرشوف لتنشيط وظائف الكبد وعلاج أمراضه وتم (استخلاص حديثاً مادة الساريين - كبديل لدواء الشوفيتول) لتنشيط وظائف الكبد
- ٢٣- الدمسيصة لعلاج أمراض الكبد علي أن تكون معاملة جيداً بأشعة أكس ولا يجوز استخدامها قبل ذلك عند علاج البلهارسيا أو غيره.. الخ.
- ٢٤- تحضير مادة "السليمارين" من نبات شوكة الجمل كبديل لدواء الليجالون لعلاج أمراض الكبد ثم استخلاصها حديثاً.

وصفات أخرى للكبد والطحال والمرارة(*)

- علاج كسل وتنشيط وظائف الكبد وعلاج أمراض حمض البولييك بالدم
- ١- يغسل البقدونس جيداً ثم يقطع ثم يغلي بمعدل كوب ماء وأثناء الغليان يضاف ملعقة صغيرة من حبة البركة المطحونة+ ملعقة إخرى صغيرة من الشمر المطحون ويغلي بضع دقائق ويشرب الجرعة: كوب صباحاً ومساءً "مجرب".
- ٢- طريقة عمل مربى السفرجل بالأعشاب الطبية مأخوذة عن ابن سينا مثل مربى الجزر (يقوي الكبد، والمعدة، ويشد القلب، ويطيب النفس).
- المقادير هي: ٤٥٠ جرام سفرجل+أوقية أعشاب طبية+ ٤٥٠ جرام عسل نحل ٤٠ جرام تقريباً من: "قرنفل+زنجبيل+قرفة+جوزة الطيب+الهيل "الحبهان" +العوده الهندي" علي أن يتم طحنهم+ الزعفران + جزء من المستكى + نصف جزء من المسك".
- أ- يضاف السفرجل علي الماء ويوضع علي النار حتى ينهري تماماً وينضج.
- ب- ثم يضاف العسل دون إراقة أي من ماء السليق وتكون النار هادئة حتى إذا قارب علي الاتعقاد تماماً.
- ج- يضاف الأوقية من الأعشاب المذكورة حتى تمام النضج المعروف للمربي الجرعة: تؤكل صباحاً ومساءً "مجرب"
- ملحوظة: (رطل سفرجل+ أوقية من الأعشاب المذكورة+ رطل عسل نحل)

(*) د/ أيمن الحسيني. مرجع سبق ذكره.

- أبو القداء محمد عارف. مرجع سبق ذكره.

- د/ سامي محمود. مرجع سبق ذكره.

الرطل = ٤٥٠ جرام تقريباً.

الأوقية = ٣٧,٤٤ جرام تقريباً- راجع الفصل الأولي- لأهمية الجزر. الباب الأول.

٣-الإكثار من تناول التمر-الجزر-العسل الأسود-الخميرة بيرة-التيبن الشوكي-

الاناناس- التفاح-الكرنب-الكرز-الكبد-الطحال. كل هذه المواد الغذائية من فاكهة

وخضار وكبد وطحال تساعد علي تقوية الكبد وتحسينه "وقاية له".

٤-لاحتقان الكبد والطحال- (إكليل الجبل هو: حصا لبان)

يتم شراب إكليل الجبل كالشاي محلي بالعسل ويشرب صباحاً ومساءً.

٥-مربي الجزر لعلاج وتقوية ووقاية الكبد: راجع الفصل الأول بالباب الأول.

- طريقة عمل مربي الجزر نفس طريقة عمل مربي السفرجل .

٦-يطبخ الأجاس البري مع العسل وحبه البركة ويؤخذ فنجان بعد الأكل لعلاج تضخم

الكبد "مجرب".

٧-مغلي النعناع مع الينسون والبابونج بمقدار ملعقة صغيرة لكل منهم ويحلي بالعسل

ويشرب مع التدفئة لعلاج مغص الكبد.

- علاج آلام الكبد والطحال

٨-مغلي زهرة البابونج والينسون والكمون وحب الرشاد بمقدار ملعقة صغيرة لكل منهم

ويحلي بالسكر ويشرب كالشاي صباحاً ومساءً.

٩-مغلي القوة يشرب كل يوم فنجان لعلاج أورام الكبد والطحال وتفتيح السدد فيهما

(القوة هي: عروق يصيغ بها تنفع الكبد والطحال ص-٢٣٣- الطب النبوي: لابن

قيم الجوزية).

١٠-مغلي القصعين والهندباء البري ملعقة صغيرة لكل منهما لعلاج أورام الكبد

والطحال ويشرب يومياً كالشاي.

١١-لعلاج وتحسين وظائف الكبد يتناول المريض تفاحة وعصير الجرجير يومياً.

* الرواند + كينا + شمر ملعقة صغيرة من الكل مع طحنهم جيداً وتضاف إلي كوب

عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة صباحاً ومساءً "من تجارب العطارين".

١٢-مغلي البقدونس لتنشيط وظائف الكبد الكسول ويشرب صباحاً ومساءً.

١٣-شرب مرقة الكرفس أو شرب عصيره قوي جداً لعلاج التهاب الكبد والطحال وعلي

المريض أن يكثر من تناوله.

١٤- ملعقة صغيرة من الكركم المطحون علي كوب عسل نحل مع تناول ملعقة صغيرة

صباحاً ومساءً لمدة شهر.

علاج البرقان (الصفراء):

١- يدق خيار الشنبر ثم يؤخذ ملعقة منه وتوضع في كوب ماء ساخن ومغلي لمدة ربع

ساعة ثم يشرب

- ٢- مغلي الهندباء البري ويحلي بالعسل ويشرب فنجان بعد الأكل يومياً.
-علاج لتفتيت حصوة المرارة وآلام والتهاب المرارة:
١- يدق أو يطحن بذور الكتان وتوضع منه ملعقة كبيرة لكل كوب ماء ساخن يغلي لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب يومياً.
الجرعة:- كوب يومياً يفتت حصوة المرارة.
٢- الوصفة والعلاج:
الوصفة هي: الحرجل+الحلفاير+النعناع+بذور الفجل+الدمسيه+خمسة نوات تمر محمصة ومطحونة.
• تؤخذ ملعقة لكل منهم ويطحن ثم تخلط جيداً مع نوي التمر وتوضع في لتر ماء وتغلي لمدة ساعة ثم يصفى ويعبأ في إناء زجاجي.
الجرعة:- ملعقة صغيرة بعد الأكل يومياً مع شرب فنجان علي الريق من زيت الزيتون يؤخذ بعدها أي بعد الزيت تفاحة أو خيارة أو أناناس كل ذلك يساعد علي تفتيت حصوة المرارة.
٣- عصير الفجل الأسود الممزوج بالعسل والحليب بمقادير متساوية لمقدار كوب (كوب: لكوب) يفتت حصوة المرارة.
٤-الطرخشقون "يباع عند العطار"

الوصفة والعلاج:-

- توضع ملعقة من براعم هذا النبات أو الورق أو الجذر أو الكل سوياً إلي كوب ماء يغلي ويترك لمدة ساعة ثم يصفى بعدها ويشرب محلي بالعسل.
الجرعة: مقدار كوب يومياً لعلاج التهاب وآلم المرارة
٥- الوصفة والعلاج:-
المقادير هي: زهرة البابونج+نعناع+زعتر+حبة البركة+الينسون من كل ذلك يؤخذ ملعقة صغيرة ويعمل منه مستحلب قدر كوب يشرب عند الألم والتهاب المرارة
"مجرب"
٦- مضغ وأكل السريس وكلنا نعرفه مفيد جداً لإلتهاب المرارة "مجرب".
٧- بذرة الكتان يسكن آلام المرارة شرباً وعمل لبخة منه.
٨- حب الرشاد + الهندباء البري+الكمون+القصعين بمقدار ملعقة صغيرة لكل منهم ويتم غليهم ويحلي بالسكر أو العسل ويتناوله شراب كالحشاي نافع جداً لعلاج المرارة.
٩- غلي ملعقة كبيرة من أوراق الفراولة لكل فنجان من الماء الساخن المغلي ثم يصفى بعد أن يخمر لمدة خمس دقائق ويشرب فائراً لمعالجة آلام المرارة وتنشيط وظائف الكبد

١٠- مغلي النعناع بمعدل ملعقة كبيرة لكل فنجان ماء لدرجة الغليان ويشرب منه ٢-٣ فنجان يوميا يمكن مزجها مع الحليب، لعلاج حصي المرارة وتنشيط وظائف الكبد وكسله.

١١- مغلي بذور الكتان بمعدل ملعقة كبيرة لكل كوب ماء يغلي لمدة ٢-٣ دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق قبل أن يشرب وهذه طريقة أخرى لبذور الكتان يمكن استعمال زيت الكتان لمعالجة نوبات حصي المرارة وانزالها إذا كانت صغيرة بمقدار ٤ ملاعق كبيرة من الزيت يوميا بجرعات صغيرة متعددة.

الوصفات التالية عن الاستسقاء:

وهي استخدمت وجربت لعلاج الاستسقاء^(*):

١٢- مسحوق الكراوية مع زيت الزيتون - وتؤخذ ٣ مرات باليوم ولمدة أسبوع فإنها تشفي الاستسقاء.

١٣- شرب الزعفران يفيد في تخفيف الحالة "الاستسقاء".

١٤- مسحوق العدس مع الخل وعسل النحل وبياض البيض فإنه يحلل الاستسقاء أو الأديما "انتفاخ الساقين بالسوائل" وذلك إذا طليت به.

٣- أمراض السرطان والأورام الخبيثة^(**)

١- علاج السرطان

المقادير	الوصفة
١٥ جرام (أو أكثر المهم نسبة قشر البصل والبلوط تكون متساوية (١:١)).	١- قشر البصل.
١٥ جرام "مطحون"	٢- لحاء البلوط "ثماره"
كوب عسل أو أكثر حسب المدة التي تستخدمها للعلاج.	٣- عسل نحل
كوب عصير جزر يوميا.	٤- عصير جزر

(*) الصحة والعلاج وتذكرة داود للعلاج. د. سامي محمود.

- أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره. "الخلاصة"

(**) معجزات الشفاء: والخلاصة في التداوى لأبو الفداء.

- من كنوز الطب الشعبي: للدكتور/ أيمن الحسيني.

● يؤخذ قشر البصل بعد تجفيفه جيداً بالشمس ثم يطحن مع لحاء البلوط بنفس مقدار قشر البصل ويتم عجنهما مع العسل جيداً ويحفظ في أناء زجاجي.
الجرعة والعلاج:

ملعقة من هذا المخلوط بعد الأكل، علي أن تذاب في عصير الجزر (ملعقة مذابة في كوب عصير جزر) يومياً ولمدة شهر دون انقطاع.
تنبيه: يتم استنشاق بخار البصل (عصير، البصل المقطع علي النار) قبل النوم لمدة شهر مع جرعة العلاج السابقة.

٢- الثوم لعلاج السرطان^(*)

توجد في الثوم مادة الأليين وهي مادة مضادة للسرطان، لذا أنصح كل مريض السرطان بالأكثار من أكل الثوم والجزر باستمرار.
بأمر الله تعالى تجد فيه الشفاء العاجل برحمة الله تعالى.

٣- غذاء الملكات لعلاج السرطان :

الوصفة والعلاج:

- ١- يؤخذ غذاء ملكات النحل من الخلية مباشرة بمعدل ١٠٠ ميللجرام كل أسبوع.
- ٢- يبلع العسل بشمعة بمعدل فنجان كل يوم.
- ٣- تدليك الجسم بالعسل وزيت حبة البركة ثم الاغتسال بماء دافئ بعد ساعة.
- ٤- يشرب طحين الحبة السوداء والعسل في عصير جزر يومياً.

وصفه لعلاج للسرطان عموماً^(*)

الوصفة والمقادير:

- ١- فنجان حبة البركة مطحونة
- ٢- فنجان قراص "قراض مطحون-متوفر عند العطار (القرض: هو قرون شجر السنط).
- ٣- نصف فنجان خميرة بييرة جافة "خميرة الخبز"
- ٤- ٢ فنجان زعتر مطحون. "اثنان فنجان زعتر مطحون".
- ٥- فنجان من إكليل الجبل "حصا لبان" متوفر عند العطار.

(*) أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.

- الدكتور/ أيمن الحسيني مرجع سبق ذكره.

٦- ثلاثة جذور من عود الوجد "قصب الذريرة".

٧- نصف فنجان حب الرشاد مطحون

- يتم خلط كل هذه المقادير في كيلو عسل نحل طبيعي.

الجرعة: يؤخذ فنجان يومياً علي الريق مع قراءة القرآن والفاطحة علي مرات العلاج
سبحان الله الشافي من الأمراض.

● الإكثار من تناول حبة البركة والعسل والثوم والبصل والجزر والخضروات الورقية
المذكورة بالصفحة التالية.

● عند ذهابك لأداء الحج بأمر الله تعالى والعمرة تكثر من شرب ماء زمزم بنية
الشفاء والعلاج من هذا المرض والله هو الحافظ والعافي من الأمراض. "ماء زمزم
لما شرب له" أخرجه ابن ماجه.. الترمذى...

أهم الأطعمة المقاومة لمرض السرطان :

هي من الخضروات الورقية:

١- الكرنب-القرنبيط (الملفوف-الزهر)- الخس - الجرجير-البصل-الثوم-الخيار
والبازلاء "البسلة". الفاصوليا - الطماطم-السبانخ-الجزر-فول الصويا-نخالة
الدقيق-عيش الغراب - الباذنجان-الخرشوف-راجع الفصل الأول لمعرفة أهمية
هذه النباتات والأعشاب بالباب الأول.

● حساء الخرشوف: ٦ قلوب خرشوف مقطعة الواحدة لأربع+ثمرة جزر مكعبات+١
ملعقة دقيق+١ سمّن+غلي كوب مرق + ١ عصير ليمونة وفلفل ومستكة وحبهان
يتم رفع السمّن علي النار ويقلب معه الدقيق ويضاف إليه المستكة والحبهان "١-٢"
حبة يضاف الجزر إليه حتى يلين ثم يضاف الخرشوف وعصير الليمون علي النار
حتى يتم نضجه.

٢-الفاكهة: البرقوق-الكمثري-التفاح-البرتقال-الليمون-اليوسفي-العنب-التين-الرمّان
وقشوره.

إما تناولها عصائر - مربات - فاكهة مسكرة

راجع الفصل الثاني - بالباب الأول.

● الفواكهة في القرآن والجنة لمعرفة الأهمية الطبية.

● الحبوب والبقول.

● راجع الفصل الثالث - بالباب الأول.

● عسل النحل - المربات - ماء زمزم - عيش الغراب.

٣- الألبان ومنتجاتها (لبن الزبادي - اللبن الرايب..)

٤-عسل النحل الطبيعي (الغير مغشوش) غذاء ملكات النحل بمعدل ٥٠ ملليجرام للفسود
كما في الفصل الثالث "عسل النحل وغذاء الملكات" أو مخلوطاً مع العسل بمعدل ١ جم

إلى كل ٢٥٠ جرام عسل نحل تناول ٤٠-٥٠ ملليجرام غذاء الملكات يومياً - استحلاب تحت اللسان.

٥- حبة البركة "حبة السوداء"، وغيرها من الأعشاب الطبيعية.

- راجع الباب الثاني الفصل السادس "الحديد ... بالعلوم وطب الأعشاب" لمعرفة ما توصل إليه علم الطب حول علاج الأمراض السرطانية.

٢- وصفات لعلاج أورام الثدي (*) :

١- يعمل معجون من مسحوق الحلبة المخلوط مع الخل مضاف إليه زيت حبة البركة ثم يوضع علي مكان الألم بالثدي حتى يشفي ويزول وتستعمل لبخة الحلبة في علاج خراجات الثدي المتقيحة.

٢- يتم طلاء الثدي المصاب بمغلي الكسبرة بعد تبريدها مع الاستمرار علي ذلك حتى يخف الألم بالثدي.

- أيضاً يضمّد الثدي بخليط من زيت ودقيق الفول حتى يتم شفاء الألم بالثدي.

٣- مسحوق من ورق الورد ويعجن بالخل ويستعمل ضماده فوق مكان الألم بالثدي يتم شفاء الألم بأمر الله.

٤- بلع قطع صغيرة عدة مرات من شمع عسل النحل للمريضة التي تعاني من ورم بالثدي بسبب ارتداد اللبن في الثدي.

٥- لعلاج التهابات الثدي وآلامه:

• لبخة من أوراق النعناع ولباب الخبز الأبيض "الفينو" والخل ممزوجاً معهم ويوضع كلهم ضمادة علي مكان الألم.

٦- مسحوق ورق الخروع مع الخل ويدلك به الثدي فإنه يسكن الألم ويشفيه... ودهان الثدي بزيت الخروع يزيل الأورام.

٤- أمراض دوالي الساقين والبواسير والفتاق (**)

علاج دوالي الساقين (**)

١- وصفه لعلاج الدوالي وبرودة القدمين :

(*) تذكرة داؤد للعلاج بالأعشاب د. سامي محمود.

(**) من معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عارف.

- من كنوز الطب الشعبي - الدكتور أيمن الحسيني.

أ-برودة القدمين :

هى حالة ناتجة عن ضعف وصول تيار الدم للأطراف بسبب وجود تصلب بالشرايين.. وتسبب ألما بالقدمين.
الوصفه: راجع عمل طريقة لبخة البصل بالصفحة التالية يتم عمل اللبخة الخاصة بالبصل فوق أسفل القدمين فيزيد ورود الدم إليها ويزول الألم.
وصفه لتورم القدمين وخروج الزلال مع البول كعلاج تسمم الحمل.
راجع الفصل الرابع بالباب الأول سيدتي الجميلة .. جمالك فى الأعشاب لوصفه غسل النحل.

ب-وصفة لعلاج الدوالي بلبخة من البصل مع تسخينه بالماء
الوصفة والمقادير: توضع لبخة البصل المبشور مع قدرها من السنقيون (السمفوطن)
(يكثر علي ضفاف الترع والأنهار) بعد فرمها وتخلط معاً، وتضمد من المساء
حتى الصباح يومياً لمدة أسبوع فإنه في غاية من الفائدة.

٢- علاج مرض دوالي الساقين

عسل النحل: يتم دهان قرحة الدوالي بعسل النحل يومياً إحدى التجارب الناجحة كما
نشرت في مجلة "ميديين دايجست" في أحد أعدادها الصادرة.
علاج برودة القدمين
في حالة آلام القدمين الناتج من ضعف وصول تيار الدم للأطراف بسبب وجود
تصلب بالشرايين.. توضع لبخة البصل فوق أسفل القدمين ويزيد ورود الدم إليهما
ويزول الألم.

لبخة البصل:-

- فكرة لبخة البصل قائمة علي الاستفادة من خاصية البصل كمطهر وقاتل لبعض
الميكروبات والجراثيم.
- إضافة إلي أن البصل عمل أساسي في تهيج موضعي في المكان الملتهب ويؤدي
ذلك إلي توسيع الأورده الدموية بالمكان وزيادة ورود الدم إليها تسمى سرعة
إزالة الدم المسموم من المنطقة الملتهبة وإمدادها بقدر كافي ممد الأجسام المضادة
والخلايا البيضاء مما يساعد علي سرعة الشفاء.

طريقة عمل لبخة البصل:

يسخن البصل في الماء علي هيئة شرائح أو مفروم ثم يوضع علي الجزء المصاب وهو
ساخن، ويلف بقطعة صوف ليحتفظ بحرارته وتستبدل اللبخة كل ١٢ ساعة

استخدامات لبخة البصل:

- ١- في فتح الدمايل والخراريج وخروج الصديد منها.
- ٢- في نزلات البرد والتهابات الشعب الهوائية والرئة والسعال الديكي وذلك بوضعها فوق صدر المريض.
- ٣- في حالة إحتباس البول بوضعها فوق موضع الكلي أو المثانة ويتميز البصل بمفعول مدر للبول ينشأ من زيادة ورود الدم للكلي والمثانة.

٣)خل التفاح لعلاج الدوالي والأورده- الممتدة في الساق^(*)

- أ-علاج الدوالي:
- الوصفة: يتم غلي الحنظل + الخردل + الريحان+الورد+العفص +البليوط+ العدس + أوراق
- الكرنب متساوية ويوضع الخل + والبقلة الحمقاء وتخلط بنسب متساوية.
- العلاج: التدليك بهذه المخاليط أماكن الدوالي، ويمكن عمل ضماده من هذه المخاليط علي مكان الدوالي

ب-لعلاج الأورده الممتده في الساق

- يتم التدليك بخل التفاح صباحاً ومساءً مع مراعاة الآتي:-
- أ- عدم الوقوف لفترات طويلة
- ب- تجنب الأمساك.

ج- التخلص من الوزن الزائد يتم اتباع الآتي:-

- تناول ملعقتان صغيرتان خل التفاح: لكل كوب ماء مع (الإفطار والغداء والعشاء)
- لمدة شهرين مع الإقلال من تناول المواد النشوية والدهون طول فترة الرجيم.

٤-الصبار لعلاج الدوالي:^(*)

- يدهن ويوضع عصارة الصبار أو مرهمه علي الأماكن المصابة، فإنه يقلل من حجمه مع الاستمرارية بوضعه علي المكان المصاب يومياً ويساعد على التحسن الفوري وزوال الألم.

٥-نبات الحندقوق لعلاج دوالي الساقين راجع رقم ٥ الجديد بالمعلوم وطب الأعشاب آخر هذا الباب.

(*) للدكتور أيمن الحسيني. مرجع سابق ذكره.

علاج البواسير^(*)

- ١- إذا دق الثوم مع ملح الطعام وضمد به البواسير الرطبة حللها وقطعها.
- ٢- يضمّد علي البواسير السائلة بثوم وملح مدققتين ثمّ تمزج بقليل من العسل مع تناول أكل الثوم والعسل علي الريق فإنه يقطع البواسير.
- ٣- الثوم والفجل والزنجبيل يتم طحنهم جيداً ويعجنوا بالعسل ويتناولهم المريض أكلاً وضماده قطع البواسير السائلة والجامدة
- ٤- تضمّد البواسير ببذور الكرات مع الصبر، ويدوام المريض علي ذلك حتى تزول بأمر الله
- ٥- ماء الكرات يخلط مع زيت الخروع فإنه يقطع البواسير شرباً ودهاناً
- ٦- شرب عصارة الرجلّة أو مغليها يزيل البواسير
- ٧- شرب ماء الشبث أو عصيره بالعسل ينفع من أمراض المعدة كالبواسير وغيرها شرباً
- دهان عصارة الشبث مع بذوره نافع لداء البواسير
- ٨- زنجبيل+ عرقسوس+ عفص بمقادير متساوية ويعجن كل ذلك في زيت خروع-الجرعة تؤخذ منه ملعقة علي الريق يومياً
- ٩- يشرب مستحلب حشيشة القزاز "الحبيقة" مساءً قبل النوم
- ١٠- مغلي لحاء البلوط لمعالجة نزيف البواسير:-
يتم غلي ملعقة صغيرة من لحاء-قشر-البلوط المقطع إلي أجزاء صغيرة إلي مقدار فنجان واحد من الماء، ويترك يغلي لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب ساخناً.. ويمكن تحليلته بالعسل لتحسين طعمه
- وصفة: مغلي الحلبة فقط حب أو مطحون بمعدل ملعقة صغيرة من المسحوق لكل نصف لتر ماء وغليها لمدة دقيقة ثم تصفى وتشرب بجرعات متعددة (ملعقة كبيرة كل ساعة)

علاج الفتاق^(*)

ثمر السرو "العراعر- شجرة الحياة" يضمّد به كالبخّة علي موضع الفتاق مع الأكل من تلك الثمرة علاج لهذه الحالة بأمر الله.

^(*) من تذكرة داؤد الانطاكي - مرجع سبق ذكره

- من زاد المعاد: لابن قيم الجوزية

- كتاب الخلاصة بالتداوي بالأعشاب لأبو الفداء محمد عارف.

- الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب الدكتور/ سامي محمود.

الفتاق والبواسير:

^(٢) كتاب الخلاصة في التداوي بالأعشاب: لأبو الفداء محمد عارف.

- كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: الدكتور سامي محمود.

علاج الناسور

- ١- يتحمل بمعجون الحبة السوداء المعجونة في زيت الزيتون مساءً كل يوم.
- ٢- يتحمل بزهر نبات شجرة البرغووث - عشبه الغافث ويتحمل بها فور قطعها وتسمى شوكة منتنه تبات شجرة البرغووث - عشبه الغافث وتكرر من حين لآخر "ويفضل الزهر فقط".
- ٣- زيت نوي المشمش يدهن به الناسور مفيد جداً

علاج البواسير

- ١- الوصفة والعلاج والمقادير هي: ١٠ جرام حلبة مسحوقة + ١٠ جرام زيت زيتون وتخلط - وتؤخذ من هذه الكمية الربع أربع مرات باليوم أو مغلي الحلبة أو مسحوقها بمعدل ملعقة صغيرة / نصف لتر ماء وغليه لمدة دقيقة ثم يصفى ويشرب ملعقة كبيرة كل ساعة.
- ٢- تحمر أو تقلي كمية شيح زهرة البابونج بفنجانين من زيت الزيتون حتى يصبح البابونج مثل الفحم، ثم يصفى ويتبع الآتي:-
أولاً: غسل فتحة الشرج بالماء الساخن، ثم تنشف.
ثانياً: يتم دهان فتحة الشرج من الداخل مرتين باليوم بهذا الزيت.
ثالثاً: يفضل أن تؤخذ حبة البركة مع كمية من السكر بنسب متساوية - علماً بأن حبة البركة تكون مطحونة وتخلط مع السكر جيداً
الجرعة: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة ناشفة من المخلوط المعد سابقاً مرتين باليوم ثم شرب عدة جرعات من الماء.
- وصفة مجربة عن المشايخ بأرض سيناء لعلاج البواسير والشروخ:
- تؤخذ ٥٠ جم من القرص "قرون السنط ثم تغسل جيداً بالماء.
- يتم غلي هذه الكمية علي النار لمدة نصف ساعة إلى ساعة إلى أن تصبح بلون الشاي أو الكاكاو وتؤخذ هذه المياه المغلية وتشرب كما يلي:
- الجرعة: نصف كوب "فنجان ٣ مرات باليوم".
- يتم عمل حمام مائي سخن يتحملة الجسم للجلوس فيه أو التشطيف بها بعد أن يتم تخفيف بالماء المغلي ولمدة ١٠-١٥ دقيقة ولمدة أسبوع للحمام والشراب معاً.
- ٣- إذا طبخت قشور الجوز الأخضر بالزيت حتى يكون كالمرهم "المعجون" كان طلاءً جيداً للبواسير وأمراض فتحة الشرج.
- ٤- تحمض بذور الكراوية وتطحن ناعماً وترش علي البواسير الظاهرة فأنها تنشفها ويحدث الشفاء بأمر الله.
- ٥- تدهن البواسير المتدلية من فتحة الشرج بزيت الخروع عدة مرات وبحرص حيث يمكن إعادتها بعد ذلك إلى الداخل

٦- غلي نصف بصلة لمدة ٣ دقائق ثم يصفى وتستخدم حقنة شرجية لمعالجة البواسير
علي أن يكون الماء فاتراً.
علاج تقرح الشرج وسقوطه^(*) :

يحدث تقرح لفتحة الشرج عقب حدوث جرح نتيجة لمرور فضلات صلبة مع
البراز أو نتيجة الإصابة أثناء حقنة شرجية... مما يسهل تلوث الجرح وحدوث التقرح
والطب الشعبي يقدم وصفتين لعلاج هذه الحالة والتخفيف من حدتها..
الوصفة الأولى:

- مغلي لحاء البلوط "قشور" البلوط لمعالجة الشرج والرحم، وذلك بعمل حمامات
مقعدية ساخنة عند درجة حرارة ٣٠ درجة مئوية لمدة عشر دقائق.
- وفي حالة سقوط الشرج عند الأطفال يتم استعمال كمادات في الشرج من مغلي لحاء
البلوط في الكحول الأبيض "السبرتو" تعمل منه حقنة صغيرة داخل الشرج.. ومغلي
الحاء بغلي مقدار ٤ ملاعق كبيرة في لتر ماء لمدة ربع ساعة ويستعمل دافئاً
للحقن الشرجية.

الوصفة الثانية:

- يعالج تقرح الشرج بشرب ٣ ملاعق من زيت الكتان مرة واحدة في اليوم.

(*) الدكتور/ سامي محمود مرجع سبق ذكره.

الفصل الثالث

أمراض الجهاز البولي "الكلي - المثانة - الحالب" فكرة بسيطة عن أعضاء الجهاز البولي (*)

التهاب المثانة أسبابه:

- ١ - يحدث التهاب المثانة نتيجة إصابة جدار المثانة بالاحتقان أو بجرح.
- ٢ - ضيق مجرى البول وتضخم غدة البروستاتا أو وجود حصوات أو أجسام أخرى غريبة تؤدي إلى ركود البول في مجرى البول من المثانة إلى الخارج.
- ٣ - وجود حالات تؤثر في تغذية وتقوية الاعصاب الموصلة للمثانة
- ٤ - قد تحدث التهاب المثانة أثناء فترة الحمل نتيجة لإحتقان المثانة بالجراثيم المعدية من مجرى البول إلى المثانة أو من الكليتين إلى المثانة عن طريق الحالب.

أعراض التهاب المثانة:

- ١ - ألم أسفل البطن "الجزء الأسفل من البطن" مع ألم مبرح بالمثانة
 - ٢ - ألم بطرف العضو التناسلي عقب التبول.
 - ٣ - كثرة عدد مرات التبول مع بذل مجهود كبير من أجل التبول.
 - ٤ - احتواء البول على كميات كبيرة من الرواسب المختلفة المخاطية والصديدية وربما الدم بكميات مختلفة.
 - ٥ - ارتفاع في درجة الحرارة.
- وفي حالة الالتهاب المزمن: يشعر المريض بثقل في الجزء الأسفل من البطن - كما يزيد من حالة الضيق والألم التي يشعر بها المريض لمزاولته للعملية الجنسية أو التعرض للرطوبة والبرد - يكون بول المريض عكراً كريه الرائحة. وعموماً فإن المكمدات الدافئة على موضع الألم وشربه زيت الخروع مع تناول السوائل بكثرة.. كل ذلك يفيد في التخفيف من حدة الألم مع إتباع الوصفات العلاجية لالتهاب المثانة.

التهاب الكلي:

نوعين حاد ومزمن - وتحدث الحالة الحادة عند التعرض للبرد والزكام أو الإصابة بالحمي ومضاعفاتها، واللوزتين - والحلق.

(*) الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب للدكتور سامي محمود.

أما الالتهاب المزمن فهو يعقب الالتهاب الحاد

الأعراض هي:

أحمرار شكل البول - انتفاخ خفيف حول العينين - الشعور بالقيء وحدوثه - الإصابة بالدوخة - ارتفاع درجة الحرارة مع وجود صداع وجفاف الجلد مع وجود طبقة قذرة تغطي اللسان - آلام في الظهر والمنطقة القطنية في جانب البطن - قلة كمية التبول في البول ويكون البول عكراً مصحوباً بدم وصدید واحتوائه على نسبة عالية من الزلال..

- مع أتباع الوصفات العلاجية - لعلاجها للعلم الكليتين عضو صغير الذي يشبه في شكله حبه الفاصوليا ويزن حوالي ١٥٠ جرام أو ربع رطل تقريباً.. فالكلية معمل كامل أشبه بمحطات تصفية وتنقية المياه أو معامل تكرير البترول.

الوصفات العلاجية للكلية - المثانة - الحالب - البروستاتا(*)

- ١- وصفة خل التفاح لعلاج الحصوات وتطهير المسالك البولية^(*)
- الجرعة والعلاج: ملعقة صغيرة من خل التفاح في كوب ماء مع كل وجبة طعام "ملعقة ٣ مرات باليوم"
ملاحظة: يمكنك أن تلاحظ بنفسك تأثير خل التفاح في صباح اليوم التالي على البول والتخلص من الأملاح والرواسب ويصبح البول رائقاً بذور اللفت تغلي بالماء ويشرب منه فإنه يفتت الحصى بأمر الله
- ٢- وصفة الثوم لعلاج الحصوات البولية^(*)
الوصفة والمقادير:- فصوص ثوم نصف فنجان + فنجان بققدونس مقطع + فنجان عصير ليمون + فنجان زيت الزيتون (الثوم مهروس).
- يحضر خليط من الثوم، والبقدونس، وعصير الليمون، زيت الزيتون.
العلاج:- يؤخذ على الريق مع شرب الماء الكثير أو قبل النوم يومياً، ويشرب بعده كمية من الماء

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني.

- من معجزات الشفاء: لأبو القداء محمد عزت محمد عارف.
- زاد المعاد في هدى خير العباد: لابن قيم الجوزية.
- تذكرة أولي الألباب: للشيخ داود بن عمر الأنطاكي.
- القانون في الطب: للشيخ ابن سينا.

- ويضاف كذلك الثوم إلي اللبن الرايب ويؤخذ علي الريق
خلط زيت الزيتون بالماء الحار "المغلي" فإنه يسكن المغص ويخرج الدود ويدر
البول وصالح للكلي ويفتت الحصي بشرابه للمريض.
يخلط الزعفران بالعسل ويشرب منه المريض فإنه يفتت الحصي ويحلله ويدر
الفضلات

٣- حبة البركة لعلاج التهاب الكلي

الوصفة والمقادير:

- ١- يتم سف ملعقة حبة البركة المطحونة علي الريق يومياً
- ٢- تصنع لبخة من مطحون حبة البركة معجونة في زيت زيتون وتوضع علي الجهة
التي بها ألم بالكلي "يمنى أو يسري"
الجرعة: ملعقة علي الريق يومياً لمدة أسبوع.
وصفة: أكل الزبيب نافع لوجع الكلي والمثانة.

٤-

المقادير	الوصفة
فنجان	حبة البركة المطحونة
كوب عسل	عسل نحل
٣ فصوص	ثوم مفروم

يتم خلط ذلك جيداً

الجرعة والعلاج: تؤخذ ثلث الكمية قبل الأكل يومياً "ثلث فطار، ثلث غداء، ثلث
عشاء" وتكرر يومياً، وبعد كل وجبة تؤكل ليمونة بقشرها فإن
ذلك يطهر ويعقم الجهاز البولي - مع الإكثار من شرب الماء
والعصائر.

تنبيه: عند العلاج لأمراض الكلي والمثانة والأملاح الزائدة بالبول

- ١- يجب تجنب اكل الحلوي والقشدة والمشروبات الروحية
- ٢- الإكثار من شرب السوائل بكثرة خاصة ماء الشعير واللبن وشرب عصير القصب
- ٣- الإكثار من تناول البروتينات.

٥- زيت الحبة لعلاج عسر التبول

الوصفة والمقادير:

- ١- يدهن فوق العانة بزيت حبة البركة
- ٢- مع شرب كوب الحبة السوداء مغلي ومحلي بالعسل

الجرعة والعلاج: مرة مساءً قبل النوم "مجربه علي يد الباحث".

٦-أوراق الخبيزة لعلاج الحصوي بالكلي والمفص
الوصفة والمقادير:

يطبخ ورق خبازي بري ثم يضاف إليه ٣ ملاعق عسل+ملعقة سمن بقرى
ويصفى جيداً بعد خلطة سوياً.
الجرعة والعلاج:

١- يشرب كوب عند المفص الكلوي

٢- ويستمر لمدة أسبوع حتى تفتت الحصي وتطرد بإذن الله.

عصارة الهالوك "تبات يكثر في زراعة الفول" أو مغلية بماء الكرفس أو
البقدونس ويشرب منه يدر البول ويفتت الحصي.

٧-الشعير لعلاج المسالك البولية "مدر للبول- مطهر"

الوصفة والعلاج:

يتم غلي الشعير غلياً جيداً وبعد أن يبرد، يخلط فيه ٣ فصوص ثوم مهروسة.
الجرعة: - يشرب ذلك علي الريق يومياً، مع الإكثار بعد ذلك من شرب عصير
الليمون، والسوائل بأنواعها واحذر من السوائل الغازية (بيسي.. الخ).
- شرب مغلي بذور الخلخلة يفتت الحصي ويزيل عسر البول ويدرة بأمر الله

٨-البصل لعلاج عسر التبول

الوصفة والعلاج:

١- يقطع البصل إلي حلقات وتسخن وتوضع لبخة فوق الجنب الأيمن والأيسر علي
الكليتين وفوق المثانة "أسفل الصرة"
٢- يتم شرب عصير البصل والليمون مع العسل في ماء ساخن.
الجرعة: يشرب ذلك مره إلي مرتين في اليوم حسب الحالة إلي أن يفك العسر بأمر
الله تعالى.

ملحوظة:

- ١- شرب مغلي الحلفابر المحلي بسكر النبات يزيل حرقان البول.
- ٢- شرب الشعير والحلفابر علي الريق يومياً يساعد علي إدرار البول ومطهر للمجاري
البولية
- ٣- أكل الكمثري يذهب حرقان المثانة
- ٤- الإكثار من شرب المياه العادية طوال اليوم يساعد علي طرد الحصوات والأملاح.
- ٥- أكل قلب القرع "الكوسة" يزيل حرقان البول وهزال الكلي وقروح المثانة وتسمن
البدن.

٦- شرب ماء "اللبان الذكر" لا بعد نفعه في الماء مع السكر علي الريق جيد للبول والنسيان.

٩- لعلاج أمراض الكلي والحصي^(٥) الوصفة والمقادير:

تؤخذ بصلة بقشرها ويغمر فيها "يخشي" طحين نوي البلح بعد أن يتم تحميصه مثل البن وتسوي بذلك.

الجرعة: تؤكل هذه البصلة المحشوة بطحين نوي البلح مرة كل يوم لمدة أسبوع. فإنه يقضي علي التهابات الكلوية ويطرد الحصى والأملاح بأمر الله. ملحوظة: التشوية تكون بالفرن مع الإكثار من شرب الماء والعصائر ما عدا المياه الغازية.

وصفة: الدمسيه لتفتيت الحصوة المرارية والكلي وعلاج الكبد مع مراعات استعمالها بحذر.

١٠- البصل لعلاج المغص الكلي^(٥) الوصفة والمقادير:

١- يتم مزج ملعقة عصير بصل + ملعقة خل التفاح وتشرب فإن المغص يزول خلال دقائق

٢- مع وضع لبخة من مبشور البصل مع زيت النعناع أو زيت القرنفل علي مكان المغص فإنه مفيد جداً للغاية.
ملحوظة:

١- شراب التفاح مفيد لعلاج حصوات الجهاز البولي.
٢- يغلي ملعقة صغيرة من الشمر أو الورق في لتر ماء فإنه مدر للبول ويساعد علي الهضم.

١١- لعلاج حصوات الكلي والمثانة

توصيات أطباء العرب مثل ابن سينا في "قانونه" والإمام الذهبي في كتابة "الطب النبوي" وابن جزله في كتابة "المنهاج" باستخدام الحبة السوداء في علاج كثير من الأمراض وفي الطب الشعبي الحديث بالوصفات التالية.

(*) أبو الفداء محمد عارف - مرجع سبق ذكره.

١٢- حبة البركة "الحبة السوداء":

المقادير	الوصفة
ربع كيلو حبة البركة	١- حبة البركة "مطحونة"
نصف كيلو	٢- عسل نحل نقي

يتم طحن حبة البركة ويخلط المخلوط خلطاً جيداً ويعبأ في أناء زجاجي.
الجرعة: ملعقتان في نصف كوب ماء، ويشرب علي الريق يومياً مع مراعاة
الآتي:

١- الإكثار من شرب الماء خصوصاً أيام الصيف لتجنب تكوين الحصوات وعدم تكوينها
وترسيب الأملاح.

٢- قبضة من ورق البقدونس / ١ لتر ماء ويغلي ويشرب ٢ فنجان قبل الأكل فهو يدر
البول ويفيد الكلي، أو تغلي ملعقة صغيرة من بذور البقدونس في كوب من الماء
ويشرب منه فنجان مرتين باليوم قبل الأكل وعلي الريق لمعالجة البول الرملي وهي
زيادة الأملاح "حامض البوليك" في الدم مع الإكثار من شرب ماء الشعير واللبن.
"مجرب علي يد الباحث".

وصفات لعلاج التبول اللاإرادي(*)

١٣- حبة البركة والبيض واللبن لعلاج التبول اللاإرادي عند الأطفال خاصة(*) دون سن
البلوغ "مجربة".

المقادير	الوصفة
كوب صغير حبة البركة.	١- حبة البركة مطحونة جيداً وناعمة.
٧ بيضات إلى ١٠ بيضات.	٢- قشر بيض بلدي ينظف ومحمص.
كوب يومياً.	٣- كوب لبن طازج مغلي.
٣-٤ ملاعق صغيرة.	٤- عسل نحل.

يتم تنظيف قشر البيض ويحمص بالفرن حتى يأخذ اللون الأصفر الفاتح ثم
يترك ليبرد، ويخلط مع طحين حبة البركة ويعبأ في برطمان زجاج هذا المخلوط.
الجرعة والعلاج: تؤخذ من مخلوط حبة البركة وقشر البيض ملعقة صغيرة علي
كوب اللبن الطازج المغلي جيداً ويحلي بالسكر أو عسل النحل يشرب يومياً في
أي وقت "خاصة بالأنفطار" لمدة أسبوع دون انقطاع "ويفضل عسل النحل".

(*) أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.

ملحوظة هامة: هذه الوصفة تمت نجاحها واجريت عملي لأحدي الأطفال وكانت نتائجها فعالة وانتهى التبول اللا ارادي نهائيا لطفل كان عمره (٥ سنوات) منذ عام ١٩٩٦ ولأن اصبح عادي لا تبول ولا متاعب بأمر الله وتم شفائه نهائياً بأمر الله سبحانه وتعالى.

مع اتباع الآتي أثناء فترة العلاج: (*)

- ١- مع الإكثار من تناول عسل النحل أثناء فترة العلاج وبعدها وخاصة قبل النوم واقصي من حدوث التبول بالفراش ويكفي ذلك ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- ٢- الحرص علي الذهاب إلي الحمام قبل النوم مع تجنب السوائل بكثرة في المساء.
- ٣- علاج العامل النفسي وراء حدوث التبول الليلي.. بفرض عدم وجود سبب عضوي للحالة "التبول اللارادي هو تعبير عن متاعب نفسية يتعرض لها الطفل في محيط الأسرة مثل اهتمام الوالدين لاختوته الزائد مع اهماله فهذا سبب متهم.
- ٤- عدم لوم الطفل أو تأنيبه أو التقليل من شأنه وذلك دور الأبوين بذلك وأن يشجع الأبوان طفلهما علي بعض المواقف التي يخافها دون أي إحباط له أو تأنيبه.
- ١٤- مغلي لحاء البلوط لمعالجة التبول اللاإرادي والتبول في الفراش لدي الأطفال.
الوصفة والمقادير:
 - ١- غلي ملعقة صغيرة من لحاء البلوط- القشر- المقطع إلي أجزاء صغيرة لكل فنجان من الماء.
 - ٢- يترك لمدة عشرة دقائق يغلي ثم يصفى ويشرب ساخناً
 - ٣- تحلية المغلي من اللحاء والقشر بإضافة كمية من عسل النحل لتحسين طعمه
 - ٤- قد يعد المغلي من أوراق البلوط أيضاً ويشرب منه أيضاًالجرعة: فنجان من هذا المغلي قبل النوم لمدة عشر أيام.
- ١٥- ملعقة صغيرة من عسل النحل قبل النوم مباشرة للأطفال لعلاج التبول في الفراش إذا زال العرض يوقف استعمال العسل أو المداومة علي إعطاء الطفل نصف ملعقة من عسل النحل فترة زمنية.
- ١٦- يتم نقع الحمض في الخل لمدة ثلاثة أيام ثم يأكل المريض ويشرب الخل المنقوع فيه الحمض فإنه يعالج سلس البول

(*) للدكتور أيمن الحسيني . مرجع سبق ذكره.

- للدكتور سامي محمود . مرجع سبق ذكره

أسباب سلسي البول عند الأطفال هي^(*)

- ١- وجود اضطراب بالجهاز العصبي.
 - ٢- قد يحدث بنسبة كبيرة للنساء نتيجة لضغط الرحم المتضخم في المراحل الأخيرة من الحمل.
 - ٣- قد يحدث في الأيام القليلة الأخيرة قبل بدء الدورة الشهرية مباشرة من كل شهر.
 - ٤- عند إصابة البروستاتا بالتضخم عند الرجال.
- قد يحدث التبول اللاإرادي نتيجة إصابة العمود الفقري بمرض أو إصابة كالكسور أو الخلع.

١٧- وصفه أخري لعلاج سلسي البول^(*)

- ١- ورق الورد اليابس يتم طحنه ناعماً ويخلط بدقيق الشعير ثم يعجن بالخل وعسل النحل ويبسط علي قطعة من الشاش ثم يوضع علي العانة أسفل البطن فإنه نافع في علاج سلسي البول.

مغلي الشمر لعلاج التهاب مجري البول^(*)

- يتم غلي ملعقة صغيرة من حبوب الشمر المهروسة أو المطحونة لكل فنجان ماء ساخن بدرجة الغليان واستحلابها بجزء منها لمدة ١٠ دقائق. ويشرب منه مقدار ٣-٢ فنجان في اليوم لعلاج التهاب مجري البول والمحتوي علي صديد وصفات: لالتهاب حوض الكلي والمسالك البولية^(*)
- ١- يؤخذ ٥ جرام حناء وتمزج في فنجان زيت حلو ويشرب علي الريق^(*)
 - ٢- يؤخذ ٥٠ جرام حبة البركة وتعجن في ماء زمزم ثم تصفي وتشرب ماء زمزم يومياً لمدة أسبوع. "مجب"م
 - ٣- كنبات الحقول "ذنب الخيل" يشرب مستحلب كالشاي ويصفي ويوضع لبخة علي موضع الألم. "مجب"م (معني الكنبات هو ثمر الأراك)
 - ٤- اللوبيا الخضراء أكلها وشرب شربتها نافع جداً بأمر الله لالتهاب الكلي والمسالك البولية.

(*) الدكتور/ سامي محمود. مرجع سابق ذكره.

(-) الخلاصة في التداوي بالأعشاب: لأبو الفداء محمد عزت عارف.

٥ - بذور الكتان راجع وصفتها لعلاج البروستاتا- نلاحظ هناك مدة غليان بذور الكتان لمدة ٣ دقائق علي نار شديدة ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب - أما هذه الوصفة هذه فالغليان ربع ساعة علي نار هادئة ثم يصفى ويشرب صباحاً ومساءً
٦ - يؤخذ شمر وحبة البركة وزهر الأجاس من كل هذا ملعقة صغيرة ويغلي جيداً لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويحلي قدر كوب مخلوط من الشمر بالعسل "ويشرب ثلاث مرات يومياً".

١ - وصفات للفشل الكلوي وعلاجه بأمر الله (*)

- ١- حبة البركة + أعواد الكراز وذلك بمقدار ملعقة كبيرة لكل منهما ويطحن جيداً ثم يعجن في فنجان عسل ويؤكل يومياً صباحاً ومساءً.
- ٢- الإكتار من شرب ماء زمزم، وأكل الفاصوليا الخضراء والعسل.
- ٣- الاعتكاف في الحرم المكي الشريف والاعتماد علي شرب ماء زمزم مع طعام العسل والتمر والحبة السوداء وكثرة تلاوة القرآن العظيم والصيام والقيام والذكر والاستغفار فإن ذلك بالإخلاص يأتي الفرج والشفاء التام بأمر الله تعالى "ماء زمزم لما شرب له" عن النبي صلى الله عليه وسلم

٢ - علاج الاستسقاء بمراحله الأولى "الأوديميا" (*)

- ١- شراب الدار صيني "القرفة" كالشاي صباحاً ومساءً نافع للاستسقاء
- ٢- شراب أو شرب ماء الكادي كالشاي صباحاً ومساءً نافع للاستسقاء
- ٣- شرب ألبان الإبل لمدة أربعين يوماً من أعظم الأدوية للاستسقاء "مجرب".
- ٤- تنقع الكسبرة "الكزبرة" يوماً وليلة وتصفى وتشرب مقدار كوب منها يومياً دهان الجسم بالخل المنقوع فيه الكزبرة ويؤكل عسل وثوم يومياً علي الريق مع سف خميره البيرة "خميرة الخبز" مقدار ملعقة يومياً مع شرب مسرق الدجاج البلدي الصغير "مجرب".

- وعلي مريض الاستسقاء أن يكثر من شرب حبة البركة والعسل لإعطائه القوة وإكسابه المناعة المكتسبة من الله عز وجل

٣ - لعلاج حصي الكلي - وصفات أخرى (*)

- ١- مغلي شوشه الذرة الشامى "مياسم كالشعر" مقدار قبضة يد غلياً وتشرب.
- ٢- يؤخذ عدد عشر حبات نوي التمر وتحمص كالبين ثم تطحن وتغلي كالحقوة العربي ويشرب بدون سكر صباحاً ومساءً

(*) لأبو الفداء محمد عارف. مرجع سبق ذكره.

(*) أبو الفداء محمد عارف - مرجع "الخلاصة" سبق ذكره.

- ٣- شرب ملعقة بعد كل أكل من زيت الكتان فإنه يفتت الحصوة وينظف الكلي.
- ٤- يؤخذ حمص الأمير الحسك مقدار ٢٠ جرام وتطحن ثم تعجن في برطمان عسل ويؤخذ علي الريق يومياً ملعقة
- ٥- يؤخذ نبات المدادة "قطع وصل جافة" مقدار ملعقة كبيرة
- ٦- تؤخذ بستوقة خضراء "تباع عند العطار" ويؤخذ منها حبة ثم تشرب بماء السذاب أو بماء الفجل "يدق ويعصر"
- ٧- يؤخذ مقدار ربع كيلو حمص أسود ثم يقطع معه مقدار من الفجل والكرفس ويطبخ بعد ذلك في ماء مع إضافة ملعقة من دهن اللوز "زيت اللوز" حتى يستوي الجميع ويعبأ ذلك في برطمان وتؤخذ ملعقة من ذلك بعد الأكل حتى تري الحصى بعينيك

بأمر الله

- راجع الفصل الأول لمعرفة هذه النباتات والأعشاب وأهميتها بالباب الأول.
- راجع الفصل الثاني لمعرفة أهمية السواك وثمر الكبات بالباب الأول.

وصفات أخرى متعددة للكلي والمثانة(*)

١- مغلي قشرة حبوب الفاصوليا-لمعالجة التهاب الكلي

طريقة العمل:

- ١- يتم تقطيع بما يعادل أربع ملاعق كبيرة من قشرة الفاصوليا دون الحبوب.
- ٢- تنقع هذه القشور المقطعة في الماء البارد بمقدار لتر ونصف مساءً حتى الصباح.
- ٣- يتم غلي هذه القشور ويستمر في الغليان علي النار إلي أن تتبخر نصف الكمية.
- ٤- تؤخذ هذه الكمية وتصفي لتكون جاهزة للشرب

الجرعة: ١- فنجان واحد ثلاث مرات يومياً.

٢- مغلي العرقسوس لمعالجة التهاب الكل:

الطريقة: يتم غلي مقدار ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء ويشرب ساخناً

الجرعة: فنجان واحد مرتين في اليوم (مرة صباحاً ومساءً).

٣-مغلي الفجل لمعالجة آلام القبول التي تصاحب التهاب الكلي.

الوصفة والطريقة:-

١- يتم مغلي الفجل في اللبن الحليب ثم يؤكل علي الريق في معالجة آلام التبول

المصاحبة لالتهاب الكلي.

(*) الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور/ سامي محمود.

- ٢- إذا عجنّت أغصان الفجل دون الأوراق مع عسل النحل فإنه يفيد كثيراً في التهاب الكلي وتسكين آلامها.
- ٤- مغلي الشمر لالتهاب حوض الكلي. فهو علاج مفيد جداً لحالات التهاب الكلي عند الأطفال والشيوخ فيساعد على غسيل الجلد المخاطى ويزيل عنه إفرازات الالتهاب وتسكين آلامه.
- الجرعة: راجع علاج سلسي البول لمغلي الشمر لعلاج التهاب مجري البول لمعرفة الجرعة المطلوبة.
- تنبيه: عند استعمال مغلي الشمر للأطفال الرضع يكتفي بكمية أقل من ربع ملعقة صغيرة من حبوب الشمر المسحوقة "المطحونة الناعمة" ويمكن غليها بالحليب بدلاً من الماء.
- ٥- مغلي بذور الكتان لعلاج التهابات الكلي والمثانة والحالبين والبروستاتا وتضخمهما- راجع علاج التهاب البروستاتا لتعرف الوصفة وعلاج بذور الكتان.
- ٦- التين اليابس يتم طحنه ثم يخلط مع كمية من الكمون المسحوق ثم يضمد به في الجانبين لمكان الكليتين فإنه يعالج الأعراض التي تصاحب التهاب الكلي.

وصفات أخرى لعلاج المثانة والحالب (*)

١- الوصفة والعلاج:

المقادير هي:

١- حبة البركة

٢- شمر

٣- ينسون

٤- لحاء الصفصاف - لحاء الصفصاف.

طريقة العمل: من كل هذه المقادير ملعقة صغيرة، وتوضع ماء يغلي لمدة نصف ساعة ثم يصفى ويشرب.

الجرعة: يشرب كوب يومياً علي الريق ثم يأكل بعده تمره.

ملعقة من البقدونس "مقدار ملعقة وتقطع" + ملعقة من الحلفاير + ملعقة من حبة البركة ويتم غليهم في كوب ماء لمدة ربع ساعة.

الجرعة: يشرب يومياً كوب محلي بالعسل.

(*) الخلاصة في التداوي في الأعشاب: لايو الفداء محمد عزت محمد عارف من ٣-١

- الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود من ٥-٤

- يطحن الحزنيل "كف النسر" ويؤخذ منه مقدار ملعقة صغيرة وتغلي في اللبن لمدة ربع ساعة علي "تار هادئة" الجرعة: يتناول كوب يومياً صباحاً ومساءً.
- يستعمل مستحلب أزهار البابونج المحلي بالسكر لمعالجة حرقان البول الناتج من التهاب المثانة.
- طريقة العمل: غلي نصف ملعقة من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن مع تركه علي النار الهادئة لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويشرب ساخناً.
- الجرعة: يتناول مغلي البابونج بمعدل فنجان واحد إلي اثنين في اليوم فقط.
- ملاحظة: زيادة كمية الأزهار أو الكمية المشروية منه بأكثر مما ذكر بالجرعة يسبب القيء.

٢- يمكن استخدام مغلي لحاء "قشور" الصفصاف لمعالجة التهابات المثانة طريقة العمل: يتم غلي اللحاء بمعدل ١٠ جرام لكل فنجان من الماء يتم نقعه بارداً لبضع ساعات ثم يغلي بعدها ويصفى ويشرب.

الجرعة: فنجان إلي اثنين بجرعات صغيرة متعددة أو فنجان في الصباح وأخري في السماء.

تابع الجهاز البولي وعلاج البروستاتا (*)

البصل لعلاج البروستاتا

الوصفة والعلاج:

يتم نقع البصل بعد تقطيعه في خل التفاح لمدة ثلاثة أيام ثم يشرب منه فنجان علي الريق يومياً لمدة عشرة أيام.

غذاء الملكات لعلاج البروستاتا حديثاً (*)

الوصفة والعلاج:

١- يؤخذ يومياً غذاء ملكات النحل مقدار ٥٠ ملليجرام

٢- عمل حمام لمكان البروستاتا بماء دافئ مذاب فيه عسل نحل.

يكون في المساء يومياً ولمدة شهر.

(*) زاد المعاد في هدي خير العباد: لابن قيم الجوزية

- تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب: للشيخ داود بن عمر الاتطائي

- "القانون في الطب" : للشيخ ابن سينا

- كتاب من كنوز الطب الشعبي : للدكتور أيمن الحسيني

- كتاب من معجزات الشفاء "حبة البركة بعسل النحل- البصل الثوم". لآبو الفداء محمد

عزت محمد عارف

زيت حبة البركة لعلاج البروستاتا الوصفة والعلاج:

يتم الدهان بزيت حبة البركة أسفل الظهر وأسفل الخصيتين بتدليك دائري مع أخذ ملعقة حبة سوداء ناعمة مع ربع ملعقة صغيرة من المرة علي نصف كوب غسل محلول في ماء دافئ يومياً، وفي أي وقت تشاء

● حديثاً تم استخلاص "مادة البروكسيمول" من نبات الدمسيه ونبات الحلفاير بعد إجراء العمليات اللازمة لهما بمصانع الأدوية حتى وصلت إلي صورته الصالحة لعلاج المغص الكلوي وحصى الكلي وتطهير المسالك البولية.

علاج التهاب البروستاتا وتضخمها (*)

البروستاتا هي: العضو المحيط بعنق المثانة "كيس البول" وبداية مجري البول عند الرجل.

وظيفتها: إفراز سائل يعمل علي تشحيم مجري البول وهو يفرز السائل المنوي..

أعراض الإصابة:

- ١- صعوبة التبول بنسبة كبيرة مع حدوث ألم عند تضخمها عند تقدم السن- واضطرابات في التبول.
- ٢- انسداد مجري البول عند تضخمها مع عدم التبول.
- ٣- التهاب الكليتين والمثانة أو عند الإصابة بمرض السيلان.

الوصفة والعلاج الأولي:

- ١- استخدام مستحلب بذور القرع لمعالجة تضخم البروستاتا.
- مقدار حفنة يد من بذور القرع الطازجة يتم نزع قشورها ثم تدق لهرسها قليلاً ثم يضاف إليها الماء الساخن بدرجة الغليان.
- ٢- معدل فنجان ماء لكل ٢٠ جرام من البذور ثم ينتظر بضع دقائق ويحلي بالسكر ويشرب ساخناً.

العلاج: عند تضخم البروستاتا لكبار السن وما ينتج من اضطرابات التبول

الوصفة والعلاج الثانية:

- ١- يستخدم مغلي بذر الكتان لتسكين الآلام الناتجة عن التهاب البروستاتل...

(*) من كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب للدكتور سامي محمود.

الجرعة: شرب فنجان إلى فنجانين من مغلي بذر الكتان في اليوم بجرعات صغيرة.

طريقة عمل: مغلي بذر الكتان هي:-

غلي ملعقة كبيرة من بذر الكتان في ربع لتر ماء يغلي لمدة ثلاث دقائق ثم يترك لمدة عشر دقائق قبل أن يستعمل كشراب تنبيه آخر:

يتم شرب فنجان صغير أو فنجانين من هذا المغلي في اليوم بجرعات صغيرة...
١- وصفه بذر الكتان علاج آخر لالتهاب الكلي والمثانة- ومسحوقه مع شراب المغلي منه لعلاج تفتيت الحصى وتسكين المغص الكلوي الناتج عن الحصى.

٢- الوصفات العلاجية للأمراض الجلدية^(١)

١- علاج القوباء بزيت حبة البركة^(*)

الوصفة: تدهن القوباء بزيت حبة البركة ثلاث مرات يومياً حتى تزول بعد أيام بأمر الله.

٢- علاج حب الشباب^(*)

الوصفة: ملعقة كبيرة من الحبة السواء "حبة البركة" تطحن ناعمة جداً وتُعجن في زيت سمسم مع ملعقة طحين قمح - يدهن مكان حب الشباب مساءً وفي الصباح يغسل بماء دافئ وصابون مع تكرار ذلك لمدة أسبوع مع تناول زيت حبة البركة علي أي مشروب ساخن.

٣- علاج لكل الأمراض الجلدية^(*)

الوصفة: زيت حبة البركة - زيت الورد - طحين القمح البلدي مقادير متساوية من الزبوت المذكورة بعالية مع مضاعفة كمية الدقيق البلدي من القمح ويعجن جيداً حتى يصبح مثل الكريم بمسح الجزء المصاب بقطعة مبللة بخل مخفف ويعرض للشمس لفترة جفافة ثم يدهن من ذلك يومياً مع مراعاة تجنب الأغذية المثيرة للحساسية كالسمك والبيض والمانجو والفراولة... الخ.
علاج القوباء: بالدهان عدة مرات بلين شجرة الجميز مع الاستمرار عدة أيام.
(مجرب)^(٢)

- الكبريت الأصفر ويعجن بالخل ويتم دهان القوباء به.
- يذاب المر في الخل ويتم دهان القوباء به. "مجرب"^(٢)

(*) تذكرة أولي الألباب "للشيخ داود الأنطاكي".

- من معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عارف.

- يوضع شئ من الصابون في "خرقة" قطعة قماش من الصوف ويدلك بها الحزاز "قشور الرأس" والقوباء دلماً شديداً فإنه يزيلها "مجرب"

٤- حبة البركة لعلاج الثآليل (*)

الوصفة: تؤخذ حبة السوداء ناعمة جداً بطحنها جيداً وتعجن بخل مركز ويدلك مكان الإصابة بقطعة من الصوف النظيفة أو "الكتان" مرة صباحاً ومساءً لمدة أسبوع ولا تمل من ذلك حتى يزول بأمر الله بعدها يجهز ورق بنات الرحلة ويدهن به "فركاً" لعصارة لارجله ثم الانتظار حتى جفافها وتدهن بعدها بزيت حبة البركة "مجرب"

الثآليل هو: السنط

٥- علاج الجروح بعسل النحل (*)

الوصفة: يدهن بالعسل مكان الجرح مع تضميدة مع عدم البلل وتترك ثلاث أيام بعدها يتم الالتئام مكان الجرح مع الحذر من غسل النحل المغشوش.

٦- عسل النحل لعلاج حروق الجلد (*)

الوصفة: يتم دهان الجلد المصاب بالحروق بعسل النحل.
العلاج:

- ١- العسل يساعد علي سرعة شفاء السطح المصاب ويمنع تلوثه بالميكروبات والجراثيم.
- ٢- يعتبر عامل ملطف ومسكن للألم.
- ٣- الدهان ٣ مرات باليوم إلى أن يتم إلتئام الجلد المصاب بالحروق.

٧- عسل النحل لعلاج أماكن الاحتكاك المستمرة وتقرحات الجلد

الوصفة: يتم مسح ودهان أماكن الإصابة عند الاحتكاك يومياً إلى ان يحدث الالتئام.
• يخلط الخل بصفار البيض ويدهن به مكان الحرق فإتـه يسكن ويعالج الحرق "مجرب".

(*) لأبو الفداء محمد عارف - مرجع سابق ذكره.

- كنوز الطب الشعبي - للدكتور أيمن الحسيني.

- تذكرة داؤد الانطاكي - مرجع سبق ذكره.

٨- عسل النحل لعلاج الجروح المتقيحة

الوصفة: خليط من عسل النحل وزيت كبد الحوت.

العلاج: الدهان ٣ مرات باليوم مظهر للجروح المتقيحة في خلال يومين من العلاج
تلتئم الجروح بأمر الله.

- يخلط زيت الكتان "الزيت الحار" مع زلال البيض "بياضة" ثم يدهن كالمرهم مكان الحروق "مجرب".

٩- عسل النحل لعلاج الجروح بالجلد وتقرحاته

الوصفة: خليط من عسل النحل + دقيق القمح الناعم.

العلاج: مطهر وقاتل للجراثيم والبكتيريا يستعمل كلبخة علي مكان الإصابة.

- يصب الخل علي مكان الجرح فإنه يمنع النزيف ثم يدهن الجرح بزيت الخروع.

لعلاج الكلف أو النمشر:

- يأخذ عروق السلق بالشتاء + الشبه + ماء البصل ونخلط ويدهن بها مكان الكلف فإنه يزيلها.

- إذا خلط ماء البصل بالخل ثم دهن به مكان الكلف والبهق والبرص إزالة.

- يخلط العسل بالخل والملح ويدهن به فإنه ينقي الكلف ويحلل الأورام.

١٠- لعلاج الجرب بالثوم

الوصفة والعلاج: يؤخذ خمسة رؤوس ثوم وتفرم جيداً كالعجين ثم تعجن في شحم نقي.

العلاج: يدهن به مكان الجرب من المساء إلى الصباح ثم يؤخذ حمام ساخن بعدها يومياً ولمدة أسبوع، فإنه ينقي الجسم تماماً مع تغيير الملابس وعليها جيداً كل يوم.

- طلاء الجسم بالخل نافع من الجرب والقوباء وحرق النار.

١١- خل التفاح لعلاج الحروق

العلاج: يدهن مكان الحرق بسرعة بخل التفاح فإنه يمنع من ظهور النقاعات.

- يدهن مكان الحرق سريعاً ببياض البيض فإنه يشفي الحرق (مجرب).

١٢- علاج الجرب بحبة البركة وخل التفاح

المقادير	الوصفة
واحد كوب	حبة البركة
١,٢٥ كوب (كوب ورابع)	خل التفاح

- يتم طحن حبة البركة طحناً جيداً وتعجن جيداً مع الخل "علي هيئة معجون"

- الجرعة والعلاج: توضع طبقة هذا المعجون علي الأجزاء المصابة وتترك لمدة ٤ ساعات "اربعة ساعة" يومياً، ويستمر لمدة أسبوع.
- غسل النحل بماء البصل ويدهن به الجسم فإنه نافع لعلاج الجرب.

١٤- علاج لإكزيما الجلدية

الوصفة:

- ١) يؤخذ عصير بصل ومثله من الزعتر البري، ويصنع كريم.
- ٢) يتم مسح مكان الاكزيما بمحلول خل مخفف.
- ٣) يدهن بالكريم مكان الاكزيما وتكرر يومياً مع مراعات الآتي:
 - ١- علي أن يتم طحن الزعتر جيداً وناعماً.
 - ٢) تجنب مثبرات الحساسية مثل الفراولة والشيكولاته... إلخ.
 - ٣) الإكثار من أكل الفواكه والخضروات الطازجة وخميرة البيرة، وغسل النحل.

استخدام الثوم كغسول ومطهر للجروح والتقيحات(*)

لتحضير المطهر:

- ١- يضاف ٣٠ جرام من الثوم إلى نصف لتر خل وينقع لمدة ١٠ أيام.
- ٢- يضاف محلول من عصارة الثوم "١٠%" إلى كمية من الكحول النقي "١-٢%".

لتحضير الغسول:

تنقع ٦ فصوص ثوم في لتر ماء ثم يستعمل لغسل وتطهير مكان الجروح والتقيحات لهذا المنقوع.

لمعالجة الخراريج(*)

- ١- تستخدم الحلاوة الطحينية في تليين الخراريج.
- ٢- يوضع مسحوق زهرة البابونج فوق الدمايل يساعد علي شفائها بمعالجة الحروق(*)
- يتم اعداد مرهم من زيت بذرة الكتان مع زلال البيض ويدهن به مكان الحروق.

(*) من كنوز الطب الشعبي: الدكتور أيمن الحسيني.

- الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.

- أبو الفداء محمد عزت عارف - مرجع سابق ذكره.

(*) الخلاصة في التداوي بالأعشاب: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

لعلاج الصدفية

- (١) تؤخذ خلاصة بذور الخلة ويدهن بها ثلاث مرات يومياً.
- (٢) عرقسوس + زهر الندى + قصب الذرة - بمقادير متساوية بمعدل ملعقة صغيرة لكل منهم ويطحن الجميع وتوضع في كوب ماء ساخن مغلي ويغطي لمدة ربع ساعة ويشرب محلي بالعسل يومياً لعلاج الصدفية.
- (٣) يخلط زيت الخروع + زيت الزيتون ويدهن به مكان الصدفية.
- (٤) دهان زيت بذرة الخلة صباحاً ومساءً (جيد).
- (٥) دهان لبن شجر الجميز نافع للقضاء علي الصدفية.

لعلاج الفطريات الجلدية

- (١) يمس مكانها بالخل من المساء إلى الصباح ثم تغسل وتجفف.
- (٢) دهان زيت حبه البركة مفيد جداً للقضاء علي الفطريات الجلدية.

١٥- وصفة لعلاج تورم الأصابع في الشتاء

الوصفة:

- توضع لبخة البصل الساخنة علي اليد أو القدم المصابة مساءً قبل النوم حتى الصباح.
- تنزع وتغسل ثم تدهن بزيت الزيتون مع التدليك.
 - يطبخ الشعير بخل وسمن بلدى ويدهن به مكان الجرب فإنه يعالجه.

١٦- وصفة لعلاج حب الشباب

- تؤخذ بصلة ثم تهرس وتعجن في دقيق قمح بلدى، تضرب ببيضة بلدى مع ملعقة زيت سمسم ويتم خلطهم حتى العجن كدهان.
- الجرعة: دهان صباحاً ومساءً للوجه مع الإكثار من أكل البصل لتنقية الدم وتنظيف المعدة.
- دمة العنب التي تتقاطر من الفص بعد قطعة يدهن بها الجرب والقوباء فإنها نافعة بأمر الله

١٧- وصفة الالتئام الكسور وتخفيف آلامها

- تطبخ شوربة لحم الأبل أو لحم البقر (نخاع عظام الابل أو البقر). مع البصل علي النار حتى ينضج البصل تماماً.
- الجرعة:
- (١) تشرب كالمرق في الغذاء يومياً.

٢) بعد فك الجبيره يكثر من أكل البصل فإنه يقوى الأعصاب ويساعد على سرعة الالتئام مكان الكسر.

١٨- وصفة للكدمات والرضوض(*)

يمزج عصير البصل مع قدرة من زيت الكافور.
الجرعة: بذلك بهذا المزيج مكان الإصابة صباحاً ومساءً مع عدم التحرك وإجهاد العضو المصاب.

١٩- لعلاج الكوليرا(*)

"وربنا يحفظنا ويحفظ الناس أجمعين"
الوصفة: ملعقة معجونه من الثوم في العسل بعد كل الأكل، فإنها أقوى وأنجح من الامصال، وفي كل حالات الأوبئة المعدية فإنه مفيد...

٢٠- وصفة لعلاج سرطان الجلد(*)

الوصفة:
١) عصير بصل + طحين حلبة + كبريت أصفر مقدار ربع ملعقة صغيرة ويصنع من ذلك مرهم كدهان يومياً.
٢) يغسل مساءً ويدهن بزيت الزيتون ثم يدهن بالمرهم وهكذا يستمر المريض لمدة أسبوع.
- تطبخ الحناء مع الماء ويصب من هذا الماء على مكان الحرق فإنه يسكن الألم

٢١- البصل لعلاج الثآليل "الكالو"(*)

الوصفة:
تؤخذ بشرية بصل وتشبع في الخل المركز، ثم توضع بلصقه على مكان الثآليل، وتترك يوم أو يومين ثم تنزع فإن لم يقتلع الثآليل تكرر حتى يزول بأمر الله تعالى.
• رماد ورق السرو بعد حرقه ينقع من حرق النار رشاً على الحرق أو سائر القروح الرطبة

(*) تذكرة داود الانتاكي. مرجع سبق ذكره.

- من معجز الشفاء: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

٢٢- لعلاج الجروح المتعفنة بالجلد

الوصفة:

يفرم بصل ويعجن في زيت زيتون أو عسل ويدهن به الجرح كل يوم. فإنه يدمله ويقفله.
إذا دق الشب ووضعتة علي الجرح فإنه يمنع نزف الدم

٢٣- لعلاج الدمامل والجمرات

- (١) يفرم البصل ويسخن في زيت زيتون يحمر فيه دون أن يصفر ويوضع كالمرهم ويضمد عليه.
- (٢) يغير يومياً مع التنظيف حتى يتم إخراج الصديد.
- (٣) بعد خروج الصديد يستعمل زيت حبة البركة لالتئامها نهائياً...

٢٤- وصفة لعلاج القروم السرطانية

- (١) يؤخذ عصير بصل مقدار فتجان.
- (٢) يؤخذ القراض "أبخره - قريض عشبه يعرفها الفلاحين"، ثم تعصر هذه الأوراق مقدار ملعقة.
- (٣) وتضاف علي عصير البصل وتعجن كمية من الحناء بحيث يصنع علي هيئة مرهم تدهن به القروح السرطانية كل يوم مع الإكثار من شرب مزيج القراض والبصل مقدار ملعقة من كل منهما، بعدها يشرب كوب حليب محلي بالعسل.

٢٥- لعلاج القروم المتعفنة^(*)

الوصفة: يدق الثوم حتى يصبح كالمرهم ويضمد به على الجرح، مع أنه يحدث ألماً شديداً ولكن الصبر على العلاج أفضل من الغرغرينا والعياذ بالله.

٢٦- عسل النحل بالنشادر لعلاج البورص والبهاق^(*)

الوصفة والعلاج: يخلط العسل بالنشادر، ويدهن به أماكن الإصابة.
الجرعة والعلاج: يدهن به يومياً مع التحلي بالصبر والله هو الشافي.

٢٧- غراء النحل لعلاج الكالو "التأليل"^(*)

الوصفة: يوضع غراء النحل بعد تسخينه على التألول، ويربط بإحكام ثم يترك لمدة ثلاثة أيام حتى يسقط الكالو بجذوره ويمكن تكرار.
● مقلي ورق الصفصاف يرفع الجرب والحكة كطلاء لمكان الإصابة.

(*) تذكره داود الأنطاكي. مرجع سبق ذكره.

- كنوز الطب الشعبي: د أيمن الحسيني.

- مقلي الحميض ويدهن به الجسم فإن الجرب يزول بأمر الله تعالى.
- دق ورق الخبيزة ويطلّى به الجرب والحكة فإنه نافع إن شاء الله.
- مقلي السنامكي بالخل حتى يتقوم (أي يغلط) ويدهن به فإنه يزيل الحكة والجرب والكلف والنمش ويمنع سقوط الشعر ويطوله ويسوده.
- يخلط النوشادر بزيت السيرج ويدهن به فإنه يذهب الجرب(*).

٢٨- الجذام

قال داود في تذكرته (أولى الألباب والجامع للعجب العجائب) بأن الجذام هو:-
من الجذم وهو القطع سمي بذلك لأنه يقطع الأعضاء والنسل أو العمر، ويعرف بـداء الأسد لأنه يفترس البدن كافتراسه وهو علة معدية موروثة.
للعلاج يتم الآتي:-

- شرب طبيخ أصولي (جذور) الطرفاء "الائل - العبل" بالزبيب الأحمر "مجرب"
- لبن الضأن يبرئ من الجذام
- تنقع أوقية من الحناء مع عشرين أوقية من الماء ثم طبخ حتى يبقى خمسة أوراق فيوضع عليه أوقية من السكر ويستعمل مرة واحدة أي يشرب مرة واحدة فإنه مفيد لعلاج الجذام.

٢٩- علاج القشرة(*)

الوصفة: يتم هرس ٣ فصوص ثوم كالعجينة، ثم تعجن في خل تفاح وتعبأ في إناء زجاجي ويترك في الشمس لمدة أسبوع أو عشرة أيام.
الجرعة والعلاج: يدهن به فروة الرأس يومياً لمدة أسبوع فإنه سوف يقضى على القشرة وينعم الشعر تماماً.
ملحوظة: بعد ذلك بأسبوع يتم استعمال زيت الزيتون كدهان للشعر.

(*) من مبخرات الشفاء في (حبة البركة - عسل النحل البصل - البصل - الثوم) لأبو الفداء محمد عارف

- زاد المعاد في هدي خير العبار (والطب النبوي: لابن قيم الجوزية
- من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني
- تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجائب: للشيخ داود بن عمر الاتطاي

٣٠- عجينة الثوم لعلاج الثعلبة بالنسبة للأطفال (*)

الوصفة

- ١- تؤخذ عجينة الثوم ويعجن فيها مقدار ملعقة صغيرة من (البارود) حتى يكون كالمرهم.
- ٢- يتم شرط الثعلبة بشفرة معقمة حتى يظهر الدم، ثم يوضع المرهم المجهز سابقاً، ويضمد فوقه.
- الجرعة: لمدة خمسة أيام متتالية تكرر حتى تموت الثعلبة وينمو الشعر من جديد.
- (مجربة على بعض الأشخاص وتم نجاحها).

٣١- سم النحل لعلاج الثعلبة بالنسبة للأطفال (*)

الوصفة: يحلق مكان الشعر، وينظف جيداً حتى يظهر الدم منها ثم تدهن بسم النحل ويلصق عليها ضمادة.

الجرعة: لمدة أسبوع يغير عليها يومياً في نفس الميعاد.

-رماد الشيخ المحروق مع أي زيت يزيل دابر الثعلبة والحزاز "قشور الرأس" وينبت الشعر ويستعمل كدهان (*)

- يخلط النشادر بالعسل ويدهن به فإنه يذهب الثعلبة

يدق الفلفل الأسود ويخلط بالعسل وعصير البصل فإنه ينبت شعر داء الثعلبة كدهان.

تحرق الحبة السوداء ويعجن بالماء وتدهن به مكان الثعلبة فإنه تنبت الشعر (*).

١- البرص، والبهاق (*)

قال عنه داؤد الاتطائي في "تذكرته":

هو تغير لون الجلد إلى بياض أو سواد غير طبيعيين

٢- البهاق

هو كالبرص من حيث تغير الجلد عن اللون الطبيعي إلى سواد أو بياض

ويعالجها بالطرق التالية:-

١- تطحن حبة البركة جيداً وتعجن بالخل ثم تطلى أو تدهن بها البرص والبهاق والحزاز الغليظ "القوباء" فإنه علاج نافع بأمر الله.

٢- يدق الفلفل الأسود ويخلط بالنطرون "البورق" فإنه يزيل البهاق والبرص كدهان لمكان الإصابة.

٣- يدق الثوم ويخلط بالنشادر فإنه يزيل البهاق والبرص كدهان.

(*) من زاد المعاد: لابن قيم الجوزية.

٤- يدق الثوم ويخلط بالعسل ويوضع علي البهاق الأسود أزاله.
 ٥- يتم طحن الشيح وقشر البيض والنشادر ويطبخ الجميع بالخل أو عصير الليمون حتى يتم خلطهم جيداً أو فرجهم، ثم يدلك بهم مكان البهاق.
 ٦- رماد ليف النخل يجلو البهاق والبرص
 ٧- يطحن الودع ويتم نقعه في عصير الليمون ثم يضاف إليه النشادر ويدهن به فإن يزيل المرض بأمر الله.
 ٨- يدق أو يفرم بالمفرمه الكرات ويؤخذ ماؤه بعد تصفيته، ويخلط بالعسل فإنه يزيل الكلف والتآليل "السنت" والبرص (كدهان لمكان الإصابة)
 ٩- وصفه لعلاج البهاق والبرص.
 الوصفة: كمية من حبة السوداء وكمية من خل التفاح، تطحن الحبة السوداء حتي تصبح ناعمة تماماً كالحريير ويضاف إليها خل التفاح بالتدريج "تدرجياً" حتى تصبح كالعجينة اللينة "المرهم" أو (المعجون).
 العلاج: يوضع من هذا المعجون علي المكان المصاب مرة واحدة في اليوم ويلف بقطعة من الشاش النظيف...
 مع مراعاة عمل هذه التركيبة يومياً من الدواء حتى لا يفقد العلاج مفعوله بسبب التخزين.

١٠- علاج البهاق والبرص بوصفه أخرى الوصفة:

١- يحتاج لخل مخلل قليلاً + حناء + حبة البركة مطحونه + طحن حرباء جاف (يباع عند العطار)
 ٢- يؤخذ من كل هذه المخاليط مقدار ملعقة ويعجن في إناء في قدرهم من الخل الكافي لصنع مرهم من تلك النعم التي فيها سر عظيم لعودة الجلد إلي طبيعته "لعودة الميلانين للجلد"
 العلاج:

تضمّد هذه العملية يومياً علي مكان الإصابة من المساء إلي الصباح لمدة مع تعرض أماكن الإصابة لأشعة الشمس نهائياً
 • معني خلل مخلل قليلاً هو: خل مركز عن الخل العادي
 • مع مراعاة خلط الحناء مع حبة البركة مع طحين حرباء جاف علي حدة.
 - ويتم إضافة الخل يومياً حسب الاحتياج لوضعة بمكان الإصابة
 - حتى لا يفقد العلاج مفعوله بسبب التخزين لطول مدة العلاج مع الصبر حتى يأتي الله بالشفاء.
 معني التآليل هو: السنت كما نسميه وسماه أيضا الشيخ داود الانطاكي في تذكرته وأخذ معرفته منه من قديم الزمن.

الفصل الرابع

١- علاج أمراض القلب والسكر (*)

فوائد عسل النحل لمريض القلب

١- تناول عسل النحل بمعدل ٥٠-١٤٠ جرام يومياً لمدة شهر أو شهرين.

أ- يقوي عضلة القلب.

ب- ينظم ضغط الدم طبقاً لتجربة "الدكتور. ن. يوير يش بجامعة موسكو والتي أثبتت فاعليتها على شفاء القلوب.

ج- يزيد من نسبة الهيموجلوبين بالدم ويقوي الجهاز الدوري

٢- يساعد عسل النحل على خفض نسبة ضغط الدم المرتفع إذا داوم المريض على استعماله، وترجع سبب هذه العملية لأن عسل النحل يجذب إليه الماء الموجود داخل الجسم فتتخفض كمية السوائل في الدم وبالتالي يقل ضغط الدم المرتفع كما سبق شرحه بالباب الأول الفصل الثالث - لخاصية عسل النحل لامتصاص الماء من أي جسم.

٣- ونظراً لخاصية العسل لامتصاص الماء بالجسم وخفض كمية السوائل بالدم...

ينصح الأطباء بتناول عسل النحل كعلاج لتسمم الحمل الذي يصيب الحوامل في الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل حيث يرتفع ضغط الدم، ويصاحبه حدوث تورم بالقدمين وخروج الزلال مع البول.

راجع "الفصل الرابع". سيدتي الجميلة جمالك في الأعشاب بالباب الأول.

لوصفه عسل النحل لعلاج تورم القدمين...
الثوم له أثر فعال على تحفيز غدة البنكرياس على إنتاج كمية أكبر من الأنسولين، مما يؤدي إلى زيادة حرق الجلوكوز المتراكم بالدم ومن المعروف أن مرض السكر ينشأ بسبب ضعف إنتاج الأنسولين من البنكرياس أو بسبب ضعف فاعلية الأنسولين رغم إنتاجه بكمية طبيعية.

• على المريض استشارة الطبيب المعالج ليحدد له الجرعة المناسبة من الثوم بناء على مقدار ارتفاع مستوي الجلوكوز

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور أيمن الحسيني

- معجزات الشفاء "في حبة البركة - عسل النحل - البصل - الثوم" أبو الفداء محمد عنوت محمد عارف

- تذكرة أولي الألباب: لداؤد الانطاكي

- زاد المعاد والطب النبوي: لابن قيم الجوزية

- القانون في الطب: لابن سينا

٣- البصل وعلاج هبوط الضغط

الوصفة والمقادير:

مقدار ملعقة من عصير البصل + ملعقة وجنسنا الصباغتين ويصنع منها
مستحلب علي كوب ماء ساخن
الجرعة: يشرب مساءً قبل النوم حتى زوال الهبوط بأمر الله تعالى
• وصفه ابن سينا لعلاج مرض القلب هي غسل النحل مع الرمان يعمل علي تنظيم
ضغط الدم ويقوي عضلة القلب.

٣- لعلاج مرض السكر

المقادير	الوصفة
١ ملعقة كبيرة	١- حبة البركة
١ ملعقة كبيرة	٢- حبة الرشاد
٢ ملعقة كبيرة	٣- قشر الرمان
٢ ملعقة كبيرة	٤- المرة

يتم طحن هذه المقادير من الأعشاب وتخلط هذه الأعشاب خلطاً جيداً علي هيئة
سفوف.

الجرعة: نصف ملعقة علي الريق صباحاً ويستمر العلاج لمدة شهر كامل.
• الترمس لعلاج مرض السكر، ولتهاب الجلد وحب الشباب

٤- أ- لعلاج البول السكري

الوصفة والعلاج:

تؤكل بصلة يومياً، فإنها تخفض نسبة السكر في البول، ويحبذا لو أكل بعدها
جزر الكرنب، فقد يقضي علي السكر البولي تماماً بأمر الله تعالى.
ملحوظة: يؤخذ بعد أكل البصل ٣ حبات قرنفل أو بقدونس مقطع مغسول أو ورق
الكرفس.

٤- ب- لعلاج تنقية الدم وتنظيف الجسم من الأملاح.

الوصفة والعلاج:

تعود أن تأكل بصل مع الجبن وزيت الزيتون.
هذا منظم أكيد ومبيد لكل غريب وضار في جسم الإنسان
مع نفس الملحوظة السابقة: يؤكل بعدها (حبات من القرنفل أو ورق البقدونس أو ورق
الكرفس) مع غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون للقضاء علي الرائحة
النفاذه للبصل.

٥- حبة البركة مع غسل النحل

لإذابة الكوليسترول في الدم

الوصفة والمقادير:

ملعقة كبيرة من حبة البركة المطحونة + ملعقة من عشب الألف ورقة "أخيليا" معروفة لأهل الشام. وعند العطارين بمصر. ويخلط ويمزج جيداً في فنجان غسل نحل. (عشب الألف ورقة هو: الحزنيل).

الجرعة والعلاج: يؤكل علي الريق يومياً ولمدة أسبوع دون إنقطاع.

*وصفة: الحبهان لتوسيع الشرايين وعلاج الربو.

٦- علاج الكوليسترول والجلطة

الوصفة والمقادير:

أثناء الطعام بالغذاء يومياً يوضع بالسلطة مقدار فصين مهروسين من الثوم الجرعة والعلاج: ٢ فص ثوم مهروسين علاج لضغط الدم المرتفع وعند انضباطه يتم التوقف عن تناوله

وصفة: مغلي الراوند والكرديه والشعير لعلاج ارتفاع ضغط الدم بنسب متساوية.

٧- الثوم وتصلب الشرايين وضغط الدم

الوصفة والمقادير: كمية من الثوم تهرس جيداً ويحمر في زيت الزيتون ويترك مغطى في الشمس لمدة ٤٠ يوم

الجرعة والمقادير: ملعقة علي الريق يومياً لمدة ٤٠ يوم.

وصفة: نبات الشيوخ لتنظيم ضربات القلب وتنشيط الدورة الدموية.

٨- وصفه لهبوط ضغط الدم والانجيوب واضطرابات الدورة الدموية

المقادير	الوصفة
ملعقة قرفة صغيرة	١ - قرفة مطحونة
ملعقة كينا	٢ - الكينا مطحونة
ملعقة	٣ - زنجبيل
ملعقة	٤ - الينسون
ملعقة	٥ - القرنفل

يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً وتعباً ف زجاجة.

الجرعة: ملعقة صغيرة / كوب ماء ساخن مغلي يومياً لحين ضبط الضغط.

ملحوظة: هذه الوصفة طبيعية ومجربة.

٩- حبة البركة السوداء للقلب والدورة الدموية

"وما أتاكم الرسول فخذوه وما نهاكم عنه فانتهوا واتقوا الله إن الله شديد العقاب" (سورة الحشر - الآية ٧).

كن على ثقة كبيرة من كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم لأن هذا من مقتضيات الإيمان بالله.

(والنجم إذا هوى ما ضل صاحبكم وما غوى، وما ينطق عن الهوى، إن هو إلا وحي يوحى، علمه شديد القوى) "النجم ١-٥"

- فمريض القلب لا ييأس من رحمة الله فعليه الإكثار من استعمال وتناول حبة البركة (السوداء) أكلاً وشرباً في أي وقت فإنها بأمر الله شفاء لكل الأمراض إلا الموت
- مصداقاً لقول حديث سيد المرسلين محمد صلى الله عليه وسلم قال: - (عليكم بالحبة السوداء "البركة" فإنها شفاء لكل داء إلا السام..) رواه البخاري

١٠- حبة البركة لعلاج مرضى السكر

الوصفة: مقدار كوب من حبة البركة ويطحن + ملعقة كبيرة قرفة ناعمة + مقدار نصف كوب حب الرشاد مطحون + مقدار كوب من الرمان المطحون + جذر الكرنب المطحون كوب بعد تجفيفه + ملعقة صغيرة من الحلتيت (عند العطار) ويخلط ذلك جيداً.

الجرعة: ملعقة صغيرة على الريق مع كوب زبادي ليسهل بلعها لمدة شهر كامل.

١١- علاج لتقوية عضلة القلب

الوصفة: ملعقة كبيرة عسل نحل مذابة في قليل من الماء المغلي فيه مطحون قشر الرمان ، ٥ قطرات غذاء ملكات عسل النحل + ٥ قطرات عنبر على العسل ويخلط ذلك جيداً فإنه يقوى القلب وينشطه.

١٢- علاج التهاب عضلة القلب والرعشة:

الوصفة: كوب ماء بارد به ٢ ملعقة من عسل النحل مذابة في كوب الماء
الجرعة: يشرب على الريق لمدة أسبوع

١٣- علاج لغط القلب

الوصفة: بعد الأكل يومياً يتناول ملعقة عسل بعدها كوب عصير جزر أو عصير قمح مثبت.

الجرعة ٣ مرات يومياً بعد الأكل (فطار - غذاء - عشاء) لمدة شهر

١- أكل التفاح وشمه يقوى القلب.

- ٢- شم زهر النارنج يقوي القلب وكذا شرب مغلي هذه الزهور.
- ٣- نبات الدفلة - نبات الملوخية - بصل العنصل - العشار هذه النباتات تؤثر وتساعد على تنشيط عضلة القلب.
- ٤- زهر نبات الكركديه - نبات الدوم - نبات الهالوك - الراوند - شواسى الذرة - الونكا - الخلطة الشيطاني - والشيح - الشعير - ثمار المانجو - الثوم - الكزبرة - الينسون - الشمر - والكرامية - الكمون - الموز - التمر الهندي ... إلخ
- كل هذه النباتات والأعشاب الطبية تساعد على خفض ضغط الدم
- ٥- نبات الكرنب - البصل الأخضر - ورق التوت - نبات الكزبرة - نبات الكرفس - الفاصوليا الخضراء - الصفصاف - الفجل - بلسم التفاح - بقايا عصير الجوز - قشر البرتقال ... إلخ
- كل هذه النباتات تخفض نسبة السكر في الدم
- ٦- إستخدام الفاصوليا البيضاء لخفض نسبة الكوليسترول في الدم وهي مفيدة لعلاج مرضى القلب حديثاً.
- ٧- استخلاص مادة السارين من نبات الخرشوف لخفض نسبة الكوليسترول في الدم حديثاً.

١٢- وصفة طبيعية لعلاج ضغط الدم المرتفع (*)

- التفاح والقمح والخميرة بيرة وغذاء ملكات النحل مع عسل النحل الغير مغشوش.
 - التفاح يضرب بالخلط - القمح مطحون - الخميرة مطحونة بمقادير متساوية
 - وغذاء الملكات ١ جم / ٢٥٠ جم عسل نحل وتخلط الجميع جيداً
- الجرعة: ملعقة صغيرة ٣ مرات يومياً يساعد على خفض ضغط الدم ويحافظ على الصحة العامة ويمكنك تناول اللبن الخالي من الدسم مرتين أو ثلاث مرات يومياً بجانب تناول الكرفس.

لعلاج السكر (*)

- ١- الوصفية: عرعر + عود الوج (عند العطار - ويؤخذ الجذر فقط + وأكليل الجبل وشوشة الذرة بمقادير متساوية. (إكليل هو: حصا لبان).

(*) من كنوز الطب الشعبي: د. أيمن الحسيني.

- من معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عارف.

- تذكرة أولي الألباب : للشيخ داود الأنطاكي.

- زاد المعاد وكتاب الطب النبوي : لابن قيم الجوزية.

- القانون في الطب : لابن سينا.

(*) الخلاصة في التداوى بالأعشاب: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

- الجرعة: ملعقة صباحاً ومساءً يتبعها شرب منقوع التفاح بمقدار كوب.
- ٢- الوصفة: يكثر المريض من شرب الشاي صباحاً ومساءً كالشاي بدون سكر.
- ١- هذه الوصفة قوية لعلاج السكر.

المقدار	الوصفة
١٠٠ جرام	١- اللبن الدكر
٥٠ جرام	٢- المرة
٢٠ جرام	٣- خميرة المغات
١٠٠ جرام	٤- طحين الترمس
٥٠ جرام	٥- طحين العرعر
١٠٠ جرام	٦- طحين ورق الصفصاف

- تخلط كل هذه المقادير خلطاً جيداً مع طحنها جيداً
- الجرعة: ملعقة صغيرة على الريق يومياً مع تناول كوب زبادي.
- ٢- الوصفة: يطحن الترمس ويؤخذ منه ملعقة لكل كوب ماء ساخن مغلي ويغطي لمدة ربع ساعة ثم يشرب يومياً.
- ٣- يؤخذ اكليل الجبل (حصا لبان) مقدار فنجان + حبة البركة مقدار فنجان "مطحون" + ٢ فنجان من ورق المغات + كوب كبير من مطحون جذر الكرنب بعد تجفيفه في الظل، يتم خلط هذه المقادير خلطاً جيداً مع طحنهم.
- الجرعة: ملعقة صغيرة على كوب ماء يومياً على الريق أو يؤخذ معها كوب زبادي.

لعلاج انخفاض الضغط:

- ١- الإكثار من أكل القمح البلدي مع العسل لعلاج لضعف وتصلب الشرايين
- ٢- يغلي البابونج مع النعناع بمقدار ملعقة من كل منهما ويشرب كالشاي.
- ٣- الإكثار من تناول وأكل الفاكهة والخضروات وشرب العصائر بأنواعها والحليب لعلاج إنخفاض الضغط.
- ٤- كوب لبن بقرى عليه ٥ نقط من العنبر أو بضع نقاط منه فإنهما يقوي القلب ويعالج انخفاض الضغط كشراب ساخن.
- ٥- مخلوط شراب من القرقة والزنجبيل بمقدار ملعقة صغيرة لكل منهما - شراب ساخن يفيد في علاج الضغط المنخفض على أن يحلى بالسكر ويشرب كالشاي.
- ٦- شراب القرقة يومياً لهبوط القلب والضغط.

لعلاج ارتفاع الضغط(*)

- ١ - شراب الكرديه بدلاً من الشاي يومياً صباحاً ومساءً بمعدل كوب يفيد في علاج الضغط المرتفع(*).
 - ٢ - قشر التفاح يطحن ويؤخذ مقدار ٥٠ جرام لكل لتر ماء يغلي لمدة عشرة دقائق ثم يصفى ويشرب من ٤ - ٥ كوب بعد الأكل.
 - ٣ - عصير تفاح + عصير العنب + عصير الفراولة بنسب متساوية كوب كبير مخلوطاً من الثلاثة - يومياً يفيد في علاج ارتفاع الضغط.
 - ٤ - فص ثوم مقطّع إلى أربعة قطع على الريق ويتبعه كوب عصير ليمون محلى بالعسل أو سكر النبات يفيد في علاج الضغط المرتفع.
- ملاحظة: هذا بجانب الوصفات الأخرى المذكورة لعلاج ارتفاع وانخفاض الدم كعلاج أيهما أفضل وأحسن اتخذه للعلاج.
- بعض التحذيرات لمرضى ارتفاع الضغط والنصائح المقدمة لهم:
- ١ - الإكثار من تناول التفاح والعنب أو شراب عصيرهما بمعدل أربعة أكواب من العصير يومياً.
 - ٢ - التقليل من تناول ملح الطعام في وجباتهم.
 - ٣ - الكمثرى تعالج الضغط المرتفع والإكثار من تناولها.
 - ٤ - مغلي ورق الزيتون بمعدل قبضة منه في نصف لتر ماء يغلي لمدة عشرة دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٦ مرات باليوم(*).

٢- أمراض سوء التغذية والانيميا والحيوية والنشاط(*)

وصفات للقوة والنشاط(*)

١- البصل والطماطم للقوة والنشاط(*)

أ- الوصفة والعلاج:

- العلاج: يشرب عصير البصل المخلوط بعصير الطماطم، وعليه قليل من الملح، فإنه يقوي النشاط ويجدده في أي وقت..
- يسلق البصل مع لحم الضأن، ثم يضرب سوياً بالخلاط مع كوب قمح منقوع ومستتب..
 - يشرب كالمرق بعد الغذاء بساعتين فإنه يمنحك عضلات وقوة ونشاط.

(*) الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود.

(-) من معجزات الشفاء أبو الفداء محمد عارف.

٥- وصفة أخرى: تطحن بذور الفجل، وتعجن في عصير بصل وزعتر، ويؤكل ذلك بزيت الزيتون والجبن (قريش أو بيضاء الدمياطي) أو أي نوع من أنواع الجبن الأخرى، فإنه مقوي عام جداً

ملحوظة: جرب وسوف نلاحظ بنفسك القوة والنشاط والحيوية لأن ذلك كله كمية مركزة من المواد الغذائية والعناصر والأملاح المعدنية بما فيها من منشطات كما بين بالشرح لأهمية العناصر الغذائية بالكتاب.

وصفة: بذور نبات زهرة اللوتس مقوي للنشاط الجنسي بمعدل ٥ جم فقط وتناوله بكثرة كبيرة يثبط لهذا النشاط بدرجة كبيرة كشراب.

كوب عسل نحل + نصف كوب عصير بصل ويغلي سوياً حتى تتبخر رائحة البصل وذلك بإنعدام رائحته تماماً من العسل.

العلاج:

١- ملعقة بعد كل وجبة (ملعقة ٣ مرات يومياً) فإنه عجيب للغاية...

٢- أكل البصل المشوي بالفسق وطلع النخيل والعسل فإنه يفيد..

وأحسن من الأدوية المصنعة كيماوياً لما لها من أضرار كما تعلمون جميعاً أما ذلك

فهو مواد طبيعية نافعة وتفيد جسم الإنسان هذا هو الفرق

٣- وصفه لبناء وتقوية العضلات بحليب الناقة

المقادير	الوصفة
كوب كبير ٢ فص (مفروم)	حليب الناقة فصوص الثوم

يتم خلط الحليب الناقة مع الثوم المفروم

الجرعة: علي الريق يومياً ولمدة شهر علي التوالي ثم يتوقف فترة شهر ثم يعود وهكذا فإن ذلك يبني جسداً قوياً ولو كان صاحبه مسناً بلغ من العمر عتياً..

تنبيه: توجد وصفة لابن سينا بالفصل الأول بصفحة الجزر بالباب الأول.

توجد وصفة أخرى مأخوذة عنها السفرجل "أمراض الكبد" الفصل الثاني بالباب الثاني".

٤- أوراق الجوز للقوة والحيوية والنشاط (*)

قال الشيخ ابن سينا (في قانون الطب)

١- إذا أردت أن تحتفظ بشبابك، فاطعم عسلاً.

٢- أشرب عسل النحل يومياً بمعدل ملعقة وكأته الماء.

(*) القانون في الطب : لابن سينا.

- من معجزات الشفاء لأبو الفداء محمد عارف.

- الخلاصة في التدوي بالأعشاب لأبو الفداء محمد عارف.

الوصفة والعلاج: مقدار حفنة يد من أوراق الجوز لكل لتر ماء مغلي لدرجة الغليان.
اغلي ورق الجوز جيداً ثم يصفى ويحلى بالعسل ويشرب كالشاي قبل تناول الطعام يومياً فإنه مقو ومنشط وفاتح للشهية.

٥- علاج الضعف العام حبة البركة والحلبة والعنبر^(٩)

المقادير	الوصفة
كوب	حبة البركة
كوب	حلبة
ملعقة صغيرة	العنبر
كوب عسل	عسل نحل

يتم خلط هذه المقادير السابقة خلطاً جيداً في إناء العسل.
الجرعة: تؤكل يومياً مع الخبز البلدي
وصفة: السحلب لعلاج الأنيميا كشراب.

٦- لفنم الشهية

الوصفة: قبل الطعام بدقائق تناول ملعقة من حبة البركة صغيرة وطحنها بالأسنان واشرب بعدها ماء بارد عليه قطرات من الخل (خل التفاح)
وصفة: الزعفران فاتح للشهية كشراب

٧- لعلاج الخمول والكسل

الوصفة والعلاج: كوب من عصير البرتقال عليه ١٠ عشرة نقط من زيت حبة البركة ويتم مزجه جيداً
الجرعة: يؤخذ على الريق يومياً لمدة عشرة أيام.

٨- للضعف التناسلي

الوصفة: ملعقة حبة البركة والمطحونة وتضرب في سبع بيضات بلدي.
الجرعة: تؤخذ يوم بعد يوم ولمدة شهر.

٩- الثوم علاج لتقوية القدرة الجنسية

الوصفة والمقادير:
يؤخذ الثوم المهروس ثم يسوى في زيت الزيتون على نار هادئة حتى يصفر
ثم يعبأ في قارورة صغيرة.

الجرعة والعلاج:
عند الحاجة بدهن به جذر الأحاليل "العانة" بمساج دائري ولا يغسل إلا بعد ساعة.

١٠- علاج لتقوية الذاكرة ومنشط عام

المقادير	الوصفة
ثلاثة فصوص ثوم	ثوم
ثلاثة حبة طماطم	طماطم
قليل	ملح

الجرعة والعلاج:
يتم ضرب هذه المقادير بالخلاط ثم يوضع بالثلاجة ويشرب كعصير مثلج في أي وقت من اليوم فإنه مقوي عام للجسم، منشط للذاكرة.
• وصفة: مسحوق نوي البلح له تأثير مفيد علي الهرمونات الأنثوية ويساعد علي النمو كشراب.

١١- علاج للقوة التناسلية

- ١- يؤخذ ماء البصل (وذلك بدق ثلاث بصلات وعصرهم جيداً).
- ٢- يخلط قدر عصير البصل مثلهم عسل نحل ثم يوضع على نار هادئة حتى يصل لانتهااء رغوة العسل.
- ٣- يوضع خليط العسل مع ماء البصل في إناء زجاجي ويتناول منه الآتي:-
 - ملعقة بعد الغذاء يومياً أو معجونة ملعقة حبة البركة تؤكل كالمربي.
 - ملعقة بعد الغذاء يومياً أو معجون ملعقة بذور الفجل تؤكل كالمربي.

١٢- علاج للعقم

الوصفة الأولى:

يؤخذ غذاء الملكات النحل "الجديد" أي فور استخراجها من الخلية، ويشرب بعده كوب من حليب البقر عليه مقدار ٣ ملليجرام برادة وحيد القرن. "عند العطار".

الجرعة:

تستمر هذه الوصفة لمدة شهر كامل أن شاء الله يمنحك الذرية الصالحة.
الوصفة الثانية: حبة البركة المطحونة + حلبة ناعمة + بذرة الفجل بمقادير متساوية في كوب عسل.
الجرعة: ملعقة صباحاً ومساءً: يتبعها شرب كوب حليب الناقة.

فيتامين ب لعلاج الضعف الجنسي (*) وعنصر اليود - فيتامين E.

يقول الدكتور "جايلورد هاويز" في كتابه "الغذاء يصنع المعجزات أن فيتامين ب" المركب يزيد الرغبة والقدرة الجنسية أكثر من جميع العناصر المغذية الأخرى. فالأشخاص الذين يعانون ضعفاً جنسياً يجب عليهم أن يتبعوا نظاماً غذائياً غنياً بمجموعة فيتامين ب" لأن نقصها يؤدي ضعف الغدد الجنسية. وتقول السيدة "فاتن الصفتي" في كتابها "الفيتامينات سلاح ذو حدين:- إن الغدد التناسلية في كل من الذكر والانثى تتأثر بنقص الفيتامين "فيتامين ب" إذ يفقد الذكر رغبته الجنسية، بينما تصاب الانثى بالبرود الجنسي ويرجع ذلك لعجز الجسم عن إنتاج هورمون الاستيرين "الاستروجين". كما يؤدي هذا النقص أيضاً إلى نقص شديد في إفراز اللبن لدى النساء المرضعات.

والأطعمة المتوفرة بها فيتامين ب" المركب:-

- ١ - حبوب القمح الغير منخولة-والبقوليات بأنواعها
 - ٢ - المكسرات بأنواعها المعروفة... وكذلك الفول السوداني.
 - ٣ - معظم الخضروات الطازجة.
 - ٤ - الفاكهة وخاصة التمر "البلح". راجع الفصل الثاني "التمر" بالباب الأول.
 - ٥ - الخميرة بيرة "خميرة الخبز".
 - ٦ - اللحم مثل الكبد.
 - ٧ - صفار البيض.
- "الغذاء السليم - والخميرة"
- راجع الفصل الثالث والثاني بالباب الأول

أما عنصر اليود:

ينشط الرغبة الجنسية والأغذية الغنية بهذا العنصر هي الاسماك بأنواعها- والجمبري..

أما فيتامين "هـ" هو يفيد في علاج العقم عند الرجال يعمل على زيادة تكوين الحيوانات المنوية بينما عند المرأة يؤدي حدوث الاجهاض وهو متوفر في الحبوب القمح الغير منخولة- الخضار الورقي وخاصة الخس والتمر-والمكسرات، وزيت الخضروات (فيتامين هـ) فيتامين الخصوبة.

(*) كتاب الأعشاب والجنس الدكتور أيمن الحسيني.

١٣- وصفه التمر بالعسل وزيت الزيتون لعلام الضعف الجنسي والنشاط (*)

المقادير	الوصفة
٢٥٠ جرام	١- تمر
٣ ملاعق كبيرة	٢- زيت زيتون
كوب صغير	٣- عسل نحل
عدد ١ بيضة علي حسب المزاج يضاف من عدمه	٤- بيض بلدي
ملعقة صغيرة	٥- قرفة مطحونه
ملعقة صغيرة	٦- زنجبيل
ملعقة صغيرة	٧- قرنفل

أ- يتم وضع التمر مع نزع النواه مع الزيت علي نار هادئة جداً إلي أن يتم هرس التمر مع التقليب المستمر باستمرار، راجع موضوع التمر لمعرفة قيمته الغذائية "بالباب الأول - الفصل الثاني".

مع مراعاة طحن القرفة والزنجبيل والقرنفل.

ب- يتم ضرب البيض مع مطحون القرفة، والزنجبيل والقرنفل، ثم يوضع العسل علي التمر إلي أن يتم نضج البيض، والزنجبيل يؤكل بالعشاء أو المغرب مع خبز القمح البلدي.

العلاج:

١- مقوي عام للجسم لجميع الحالات من فقر الدم والاتيما.

٢- مجدد للنشاط والحيوية ويساعد علي النمو.

٣- يزيد من الكفاءة الجنسية راجع الأعشاب والتمر والعسل.

٤- علاج التهابات الحنجرة، آلام الأسنان واللثة.

١٤- التمر مع اللبن الحليب الطازج بالمكسرات مقوي عام مجدد للنشاط والحيوية

المقادير	الوصفة
٢٥٠ جرام	١- تمر
كوب لبن كبير	٢- لبن حليب
٢ ملعقة كبيرة	٣- بندق مطحون
٢ ملعقة كبيرة	٤- جوز الهند مبشور
٢ ملعقة كبيرة	٥- الزبيب
٢ ملعقة كبيرة	٦- لوز + عين الجمل
١ ملعقة كبيرة	٧- قرفة مطحونة

(*) الاعشاب والجنسي عن التمر وعسل النحل والزنجبيل والقرفة د. أيمن الحسيني.

- وصفات مأخوذة من العطارين.

يتم غلي اللبن مع التمر إلا أن يهرس، يضاف كميات المكسرات علي التمر واللبن، ويؤكل بالإفطار أو العشاء، أو يشرب مع زيادة كمية اللبن.

العلاج:

١- نفس الفوائد السابقة

٢- ارتفاع نسبة السكريات تساعد علي امداد الجسم بالطاقة اللازمة.
هذه الأعشاب التالية: العرقسوس - الينسون - البرتقال - بذور الرمان - بذور البرسيم الحلبة - نوى البلح لهم تأثير علي هرمونات الأنوثة ونوى البلح يساعد علي النمو كشراب فتأثيرهم مفيد وعلاج .

١٥- وصفة حبوب اللقاح "طلع النخيل" مع عسل النحل (*)

لعلاج الضعف الجنسي (زيادة الهرمونات بالذكر وعلاج المبايض بالأنثي)

الوصفة:

١) يومياً يؤخذ مقدار من العسل إلى ملعقة من طلع النخيل تعجن بالعسل لمدة ١٠٠ يوم.

٢) كوب عسل نحل صغير لكل ٥ ملعقة صغيرة من حبوب اللقاح أيام موسم تلقيح النخيل ثم يتم خلطهما جيداً مع العسل ويبدأ المخلوط في إناء زجاجي بعيداً عن الضوء ويتناول منهم ملعقة صغيرة يومياً.

العلاج:

- ١- منشط وعلاج للضعف الجنسي (يزيد من الباءة) ويزيد في المباذعة.
- ٢- مقوى ومغذي لاحتواء حبوب اللقاح علي نسبة عالية من البروتينات ومجموعة فيتامين (ب ١٠٠ .. ١٢) المركب، وفيتامين "E" الخاص بالخصوبة وفيتامين D-A (هـ - أ - د) ويقوى المعدة ويجففها.
- ٣- تحتوى حبوب اللقاح علي العناصر الغذائية المرتفعة مثل الحديد الماغنسيوم والكالسيوم - واليوتاسيوم، والصوديوم) ويسكن ثائرة الدم مع غلطة وبطئ هضمه.
- ٤- تحتوى حبوب اللقاح علي الفركتوز والجلوكوز كمصادر مركزه.

(*) زاد المعاد: لابن قيم الجوزية.

- الخلاصة في التداوى بالأعشاب لابو الفداء محمد عزت محمد عارف.

- ٥- تحتوي علي مادة الارجينين وهي من الأحماض الأمينية التي تدخل بنسب مرتفعة مع البروتينات المكونة للنواة، وبالتالي تقوم بعملية تكوين الحيوانات المنوية للذكر وعلاج المبايض بالأنثي "البويضة" يعقل الطبع ويقوى الأحشاء.
- ٦- يدخل فى الوقت الحالي فى صناعة الأدوية المنشطة جنسيا
- ومثل حبوب اللقاح ١٠٠% Bee pollen - 226gm ومقوى عام لجسم الإنسان - وهذه الوصفة شائعة فى جميع الدول العربية خاصة الدول التي يوجد أشجار النخيل.
- الجرعة:

- ملعقة صغيرة علي الريق يوميا لكل من الزوجان.
 - أو ملعقة صغيرة بعد العشاء بساعتين لكل من الزوجان.
- وصفة: تضع المرأة بعض من دقيق الطلع قبل الجماع فإنه يعين علي الحمل إغاة بالغة.

١٦- وصفة العسل مع التمر مع الحليب (*)

الوصفة:

يتم غليان اللبن، ثم يوضع التمر حتى يتم مزجه مع اللبن تماما علي نار هادئة ويمكن إضافة القرفة والزنجبيل بمعدل ملعقة لكل منهما.

العلاج: كما سبق شرحه.

١٧- وصفة التمر مع السمن البلدي والسمن أو الصنوبر (*)

- وصفة: البصل - الكرات - ورق التوت الأبيض (*) لهم تأثير مفيد علي هرمونات الذكورة أي مادة منهم يتم تناولها.
- وصفة: نوى البلح - البصل - الكرات لهم تأثير هرموني يساعد علي النمو أي مادة منهم يتم تناولها.
- بالنسبة لوصفه التمر مع السمن البلدي والصنوبر والسمن يتم تسخين السمن ثم يوضع بها التمر إلي أن ينهري يوضع الصنوبر والسمن وتؤكل بالمساء مبكراً.

(*) القانون فى الطب: لابن سينا.

- تذكره داود الاطباكي.
- زاد المعاد: لابن قيم الجوزيه.
- وصفات مأخوذه من العطارين.
- الصناعات الزراعية: للدكتور فؤاد محمود عاشور "البليله".

١٨- البلبلة غذاء ومنشط :

وجبة غذائية متكاملة مرتفعة القيمة الغذائية لتنوع المواد المضافة "بروتينات" أملاح معدنية والفيتامينات.
الوصفة:

- ١- قمح يتم نظافته وغسله بالماء جيداً وكذلك ممكن الشعير يضاف لها والذرة الشامية وأحياناً الحمص يضاف لها.
- ٢- يتم غلي القمح حتى درجة النضج الجيد وتفتح الحبوب ومع السلق الجيد يضاف لها القشدة والفانيليا لتحسين النكهة والطعم وزيادة القيمة الغذائية.
- ٣- يضاف اللبن والسكر حسب الحاجة.
- ٤- تحفظ بالتلاجة لحفظها لحين الحاجة لها.
- ٥- تؤكل صباحاً أو مساءً.
- ٦- يمكن أن يضاف جوز الهند المبشور والزبيب و المكسرات "اللوز - البندق - عين الجمل" إذا أردت ذلك.

١٩- علاج فقر الدم :

- ١- يستخدم له مستحلب إكليل الجبل بمعدل ١ ملعقة صغيرة علي فنجان ماء يشرب مرتين باليوم.
 - ٢- الإكتار من تناول التفاح بمعدل ١-٢ تفاحة يومياً.
 - ٣- أكل العنب يسمن المهزول ويقويه.
 - ٤- أكل السمسم يغذي البدن جداً.
 - ٥- شرب العسل الأسود علي الريق يومياً.
 - ٦- أو شرب عسل النحل يومياً بمعدل ملعقة/ كوب ماء دافئ.
- فقد قال عنه ابن سينا في كتابه "القانون في الطب":
- "بأن عسل النحل يطيل العمر ويحفظ الذاكرة والقدرة علي الكلام والنشاط في العمل حتى السن المتأخرة"
- وقال أيضاً: "إذا أردتم أن تحتفظوا بالشباب الدائم، فاحرصوا علي تناول العسل".
- ١- شرب الهندباء كالشاي المحلي بالعسل مفيد للقوة التناسلية.
 - ٢- أكل الأسماك مثل الجمبري - الكابوريا - الاستاكوزا من المقويات، كذلك الأسماك الأخرى.
 - ٣- منقوع الحمص من المساء للصباح ثم يشرب الماء المنقوع مقدار كوب يومياً، وإذا شرب بالعسل فهو أقوى مع أكل الحمص المنقوع بعد طبخه فإنه يقوى الإنسان.

٤- يؤخذ البصل الأبيض ويقطع قدر ما يستطيع أن يؤكل ثم يقلى في زيت الزيتون إلى أن يحمر بالاصفرار، ثم يضاف عليه سبع بيضات بلدي مع الملح ويوضع على نار هادئة ويؤكل.
وكذلك البيض على قدرها يستطيع أن يؤكل يضاف للبصل.
فقر الدم "الانيميا" (*)

- هي نقص في عدد كرات الدم الحمراء "الهيموجلوبين" أعراضها هي:
- ١- يعاني مريض الانيميا من حالة توتر مستمر، قلق وصعوبة في التركيز.
 - ٢- ألم بأعلى البطن وعسر الهضم.
 - ٣- خفقان بالقلب.
 - ٤- قلة دم الطمث عند النساء أو كثرتة.

طرق علاجها بالوصفات التالية:

١) مستحلب زهور الأقحوان أو زيت الأزهار تساعد في زيادة نسبة الهيموجلوبين وتقوية الدم ويستخدم كذلك كدهان لعلاج الروماتيزم بالمفاصل.
طريق عمل زيت الأقحوان من الأزهار: يؤخذ كمبيرة من رؤوس الأزهار الصفراء ما يكفي لغمرها من زيت الزيتون وتوضع في زجاجة محكمة القفل وتوضع في الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً طول هذه الفترة، ثم تصفى مع عصر الأزهار بقطعة من الشاش ثم تعبأ في زجاجة.
أما طريقة عمل المستحلب: يؤخذ ١-٢ جرام من الأزهار لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان.

الجرعة: فنجان واحد من المستحلب يومياً لعدة أيام
* زيت الأزهار من ٢-٥ نقط على قطعة من السكر يومياً.
* أكل التفاح والفراولة يفيد في فتح الشهية ومقاومة الانيميا

١- معجون أبو الفداء للقوة والذكاء (*)

الوصفة والمقادير:

كيلو عسل + ملعقة من لحاء شجر الكينا "مطحونة"
٥ جرام عنبر.
٥٠ جرام زعفران أندلس "أسباني".
١٠٠ جرام حبة البركة.

(*) كتاب الخلاصة في التداوى بالأعشاب: لأبو الفداء.

- كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور سامي محمود "فقر الدم".

٤٥ جرام مستكي "مستكة" تركي.

٥٠ جرام حلبة ناعمة.

- ١- كل هذه المقادير مطحونة وتضاف إلى العسل وتعجن علي نار هادئة مع التقليب حتى تتسبك ولمدة ربع ساعة علي النار.
 - ٢- تعبأ في برطمان زجاجي للاستعمال.
- الجرعة: يؤخذ علي الريق يومياً مع شرب كوب حليب بقري (نصف لتر حليب بقري) وعلي بركة "مقدار ملعقة صغيرة + نصف لتر لبن".

٢- معجون الحلبة(*)

الوصفة والمقادير:

- ١- كوب حلبة.
- ٢- كيلو عسل أسود.
- ٣- فنجان جوز الهند المبشور.
- ٤- فنجان من الصنوبر المطحون.
- ٥- فنجان من اللوز المطحون (المهري).
- ٦- فنجان من الحمص المطحون + فنجان سمن بلدي.

الطريقة:

- ١- يؤخذ كوب الحلبة ويغلي في الماء علي أن يبدل الماء عدة مرات ثم تهرس جيداً.
 - ٢- يضاف العسل الأسود وباقي المقادير المذكورة بالوصفة.
 - ٣- تعجن هذه المقادير بالعسل والحلبة علي نار هادئة.
 - ٤- بعد أن تنعقد تماماً يضاف فنجان السمن البلدي.
- الجرعة: تؤكل كالمربي علي الفطار والعشاء.

٣- وصفة الحديق: "وصفة مقويه للضعف وفتور الأعصاب ووهن الجسم"

(١) يؤخذ مقدار عشرين حبه من ثمر الحديق "توع من شجر العبيثران" يؤخذ اللب وتكون الثمار ناضجة، ثم تقشر ويؤخذ اللب وينقع في الماء "كالترمس" وكل يوم يبدل الماء حتى تنتهي المرارة، ثم يطرح "يفرد" علي لوح خشب ليجف ومتروكاً بالشمس لمدة يوم.

(٢) يخلط بكيло دقيق قمح بلدي دون غربله أي بالنخالة.

(٣) يعجن في ٢ كيلو عسل وربع كيلو سمن بلدي.

الجرعة: نصف كوب منه يؤكل كالحلوى علي الريق يومياً.

أعشاب ونباتات طبيه وصفات شعبية للقوة الجنسية (*)

- ١ - منقوع الحمص مع شرب ماؤه مع قليل من العسل وأكله نيئاً أعاد الشهوة حتى بعد اليأس.
- ٢ - صبغة قشور الجوز الخضراء لمعالجة ضعف القدرة الجنسية عند الرجل طريقة عمل الصبغة هي:
- ٢٥ سم ٣ من الكحول الأبيض "السبرتو".
- ٢٠ جرام قشور الجوز الأخضر - توضع في زجاجة محكمة القفل لمدة أسبوعين بالشمس مع خضها يومياً ثم تصفيتها وحفظها للاستعمال.
الجرعة: ٥ نقط من الصبغة علي مقدار من السكر في الماء أو ٥ نقط في فنجان صغير من الماء مساءً لمدة شهور.
- ٣ - أوقيه لبان دكر + رطل عسل نحل ويوضع المزيج علي نار هادئة حتى يغلي العسل ويذوب اللبان.
الجرعة: يشرب علي الريق في الصباح "فنجان" وآخر بالمساء عند النوم.
- ٤ - شرب كأس من عسل النحل وأكل ٢٠ حبة من اللوز + ١٠٠ حبة من الصنوبر.
الجرعة: هذه الكمية تكرر لمدة ثلاثة أيام عند النوم.
- ٥ - كمية من الحمص تنقع في ماء الجرجير حتى ينفش، ويجفف ويغلي بسمن بلدي علي نار هادئة - يؤخذ منه ٥ أجزاء من الحمص وبذر الجرجير وحب الصنوبر وتجمع وتطحن ثم تنخل وتعجن في عسل النحل ثم يضاف القرفة "دار صيني" + قرنفل + مستكه من كل واحد جزء ثم يخلط خلطاً جيداً.
الجرعة: يشرب منه "جزئين أي ملعقتين بالماء الساخن عند اللزوم.
- ٦ - وصفه مربى الجزر لتقوية الجماع ومعالجة الضعف الجنسي - راجع الفصل الأول - بالجزر "الأعشاب" بالباب الأول.
- ٧ - بذور الكرفس يدق أو يطحن ثم ينخل ويخلط مع سكر نبات ثم يمزج الجميع في سمن بقري - يشرب منه ثلاثة أيام فإنه يزيد من القوى الجنسية "مقدار كوب".
- ٨ - مقدار وزن درهم من القرنفل ثم يطحن ناعماً ويوضع في الحليب.
الجرعة: يشرب علي الريق صباحاً فإنه جيد لزيادة قوى الرجل الجنسية.

(*) للطبيب العلامة: داود الانطاكي. تذكرته للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية
للدكتور: سامي محمود.

وصفات شعبية للدهان

ولتقوية الجماع وعلاج الضعف الجنسي^(*)

- ١ - سحق الخردل ويذاب أو يخلط في أي زيت تراه من زيوت الطعام.
الجرعة: يدهن به القضيب والعانة "المنطقة التي فوق القضيب" فإنه يقوى الانتصاب ويعالج الضعف الجنسي.
- ٢ - يؤخذ بصلة وتشق إلى أربعة وتوضع في إناء وينثر عليها درهم من العفص مسحوق وتغمر بزيت الياسمين وتترك أسبوع.
الجرعة: عند الجماع يدهن القضيب أو قبلها يكون أفضل.
- ٣ - يؤخذ بذور الكرات مقدار ملعقة + ملعقة من الفلفل ويطحن وينخلان ثم يعجنان بعسل النحل ويدهن به القضيب فإنه نافع جداً.
- ٤ - مرارة الدجاجة يضاف لها قليل من الزنجبيل المسحوق ويدهن به القضيب قبل الجماع.
أو يضاف عسل النحل إلى مرارة الدجاجة ويدهن به القضيب قبل الجماع.
- ١ - شرب لبن النوق "الجمال" المحلي بعسل النحل والمداومة عليه يقوى الجنس ويزيد القوى.
- ٢ - كمية من بذور الكتان تحمص قليلاً ثم تطحن وتعجن بعسل النحل مع قليل من الفلفل ويؤكل منه يساعد على زيادة القوة الجنسية.
- ٣ - لحم الضأن كمية معينة مع البصل ويقلي بدهنه ويضاف له مقدار من القرفة ثم يطبخ جيداً حتى ينضج ثم يؤكل فإنه نافع للقوى الجنسية.
- ٤ - ماء البصل المعصور + ماء الجرجير مع السمن والعسل الكل أجزاء متساوية ثم تخاط جميعاً وتوضع على نار هادئة + مطحون من القرنفل مقدار درهم لرائحة البصل إلى أن تنتهي رغو البصل ثم يعبأ في إناء زجاجي.
الجرعة: يشرب منه أوقيتين كل يوم "عدد ٢ أوقية كل يوم".
- ٤ - أكل التمر: والبلح غني جداً بالفوسفور وهو يدخل في تركيب العظام والأسنان وهو الغذاء المفصل لخلايا الدماغ والخلايا التناسلية.
- ضروري جداً لكل من يعمل بأعمال الفكر والذهن.
- حيوى لمن أصيب بالآتهاك الجنسي نتيجة الاندفاع والتهور في الممارسة الجنسية والمغالة فيها فهو لاستعادة النشاط والقوة الجنسية.
- راجع: الفصل الثاني التمر والعجوة. بالباب الأول
- الدرهم = ٣,١٢ جرام.

(*) الطبيب العلامة: داؤد الأنطاكي: مرجع سبق ذكره.

سوء التغذية والنحافة (*)

التغذية: يجب أن تشمل التغذية السليمة في اليوم الواحد علي:

- ١- الحليب أو الجبنه - عصير برتقال أو عصير طماطم - سلطة خضار مرة واحدة في اليوم - خضار طازج وبطاطس أو شوربه - بيضه واحدة أو أربع بيضات في الأسبوع - كمية من الزبد - بجانب تناول الخبز الأسمر.

النحافة: تنشأ عن عامل وراثي أو الإصابة بأمراض معينة أو عوامل نفسيه وتراكم الهموم والقلق المستمر تدفع الجسم لضعف الشهيه وضمور الجسم ونحافته.

● إليك الوصفات الشعبية التي تعالج سوء التغذية والنحافة:

- ١- الوصفة الأولى: أكل التين كفضول مع الينسون لمدة أربعين يوم.

٢- الوصفة الثانية:

- أ- توضع كمية من الحلبة في الماء وتغلي علي النار أربع - إلى خمس مرات وكل مرة بماء جديد.

- ب- ثم تسحق ناعماً ويضاف إلى وزنها دقيق الحنطة الناعم بنسبة ١:١ مثلاً، وتطبخ بلبن الأبقار "لبن بقري" حتى يصير حساء "شوريه".

- ج- يضاف عسل النحل أو سكر مقدار كافي للتحلية ثم يحرك قليلاً أو التقليب المستمر ثم يترك ليبرد أو ساخناً عند تناوله فإنه يزيد الوزن.

٣- الوصفة الثالثة:

ثمار العرعر مستحلب أو مطبوخة لتقوية الجسم وضعف الشهية.

طريقة العمل: ملعقة صغيرة من ثمار العرعر المهروسة إلى كوب صغير ماء مغلي بمعدل ٣ مرات في اليوم كشراب.

- تطبخ كمية من ثمار العرعر الطازجة بأربعة أمثالها من الماء إلى أن تصبح طريه كالعجين - ويتناول منها ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين في اليوم "ثمار العرعر هي: من أشجار السرو".

٤- الوصفة الرابعة لعلاج سوء التغذية والنحافة:

- أ- ثمار البلوط "كقهوة" بعد مزجها بالكاكاو والخالي من الدهن لمعالجة الضعف العلم وكذلك ضعف الأعصاب.

طريقة العمل: تؤخذ الثمار ثم تقشر ثم تجفف جيداً في الشمس وتحمص بالفرن كالبن إلى أن يصبح لونها أشقر ثم تطحن وتستهمل كالكهوة بمعدل ملعقة صغيرة لكل فنجان ماء مغلي.

- أما الكاكاو يعمل منه مسحوق من الثمار الجافة ويمزج بمسحوق الكاكاو الخالي من الدهن ثم يضاف إليه قليل من دقيق الحنطة إلى الماء المغلي أو يضاف إليه ثمار البلوط المطحونة ويتناول منه بمعدل ملعقة كبيرة قبل الأكل مرتين باليوم.

(*) كتاب الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب. للدكتور: سامي محمود.

الفصل الخامس

١- أمراض الروماتيزم والنقرس

- ١- عسل النحل لعلاج الروماتيزم المفصلي^(*)
 فى حالات : تقلص العضلات بالساق - القدم - الظهر - وخاصة فى حالة الصعوبة فى الحركة مع الألم الشديد "مكان التوتر العضلي".
 الجرعة: ٢ ملعقة صغيرة من عسل النحل مع كل وجبة ويستمر على العلاج بالعسل لفترة أخرى بعد الشفاء حتى لا تعاوده التشنجات العضلية مرة أخرى.
- ٢- لعلاج الآلام الروماتيزية والنقرس^(*)
 يتم غلي ٣٠ جرام من قشر التفاح فى حوالي لتر ماء لمدة ربع ساعة.
 الجرعة : يتم شراب المغلي بمعدل ٤-٦ مرات "أكواب" يومياً.

٣ - لعلاج آلام الظهر^(*)

المقادير	الوصفة
نصف كيلو جرام ٢٥٠-١٥٠ جرام عسل نحل نقي	حبة البركة عسل نحل نقي

تحمص حبة البركة ثم تطحن جيداً ثم تعجن فى عسل النحل وتعبأ فى إناء زجاجي.
 الجرعة: يؤخذ من هذا المعجون مرتين باليوم:
 مرة بعد الإفطار والعشاء بحوالي ساعة لمدة عشرة أيام.
 ملحوظة: يفيد الزيت الدافئ بدهانه على المنطقة التي بها ألم بالظهر لعلاج تشنجات العضلات أو الالتواءات الحادة بآلام الظهر فلا مانع من الدهان لفترة العلاج بحبة البركة والعسل.

٤- لعلاج الآلام الروماتيزمية بالمفاصل

المقادير	الوصفة
١٠ جرام	١- حبة البركة
١٥ جرام	٢- صبرا شقراً
٥ جرام	٣- زنجبيل
٥ جرام	٤- هندی شعيرى
١٠ جرام	٥- حب الرشاد
٣٠٠ جرام	٦- عسل

(*) من كنوز الطب الشخصي: د/ أيمن الحسيني.

يتم خلط هذه المقادير بعد طحنها جيداً، وتمزج في حوالي ٣٠٠ جرام عسل نحل نقي ويعبأ في أناء زجاجي.

الجرعة: ملعقة مزيج صغيرة علي الريق صباحاً وملعقة قبل العشاء لمدة ١٠ أيام .

٥- لعلاج الآلام الروماتيزمية بالمفاصل:

المقادير	الوصفة
٢٠ جرام	حبة البركة
١٠ جرام	سملكي
٥٠ جرام	شمر
١٠ جرام	قرنفل
٢٠ جرام	حصالبان (إكايل الجبل)
١٠ جرام	ملح الطرط
١٠ جرام	زنجبيل
١٠ جرام	محب
١٠ جرام	بذر حرمل
١٠ حبات	حب لوز
١٠٠٠/٨٠٠ جرام عسل نحل عادي	عسل نحل نقي

يتم طحن هذه المقادير جميعها، وتخلط جيداً، ويعجن هذا المسحوق في كمية عسل النحل، ثم يعبأ في أناء زجاجي.

الجرعة: يؤخذ من هذا المزيج ملء ملعقة بعد الإفطار، وملعقة بعد العشاء بحوالي ساعة لمدة ١٠ "عشرة أيام"

♦ تغلي قشور وأوراق الصفصاف وروق اللقاح وبذور الجرجير والعرقسوس والكرفس والكراوية والبقدونس والسنانير والكافور لعلاج الروماتيزم والتهاب الفقرات القطنية والعنقية والظهرية "الغضاريف".

٦- وصفة لعلاج الروماتيزم (*)

الوصفة: يدلك مكان الألم ببخار البصل مع زيت الزيتون قبل النوم (وذلك بتقطيع بصلة كبيرة في أناء به ماء، ويغلي ويقرب المكان - المصاب فوق الإثناء مبتعداً ليتلقي بخار البصل مع زيت الزيتون - ثم التدليك).

(*) العلاج بالأعشاب: تأليف الكاتبة الإسلامية نجوى حسين عبد العزيز.

- تذكرة أولي الألباب: للشيخ داود الأنطاكي.

- من معجزات الشفاء: أبو الفداء محمد عارف.

الجرعة: في الصباح تؤخذ ملعقة زعتر مجفف معجونة ومطحونة في فنجان عسل نحل ولمدة أسبوع دون إنقطاع.

ملحوظة: وصفات أخرى

- ١ - زيت الشيح كدهان يذهب أوجاع الظهر والساقين.
- ٢ - يطحن الزعتر ويخلط بالعسل ويدهن به علي المفاصل فإنه يزيل الألم، ويشرب منه نافع لعلاج آلام الوركين والظهر.
- ٣ - يشرب العسل مع زيت حبة البركة فإنه يزيل وجع الظهر والمفاصل.
- ٤ - عصارة البصل ومسحوق الحلبة ونبات السذاب وأوراق النبق تخطط بمقادير متساوية وتذلك المفاصل المصابة بالروماتيزم.

٧ - عسل النحل لعلاج الروماتيزم^(*)

الوصفة والعلاج:

- ١ - يشرب العسل مذاباً مع ملعقة صغيرة من زيت حبة البركة في كوب ماء دافئ.
- ٢ - مع دهن مكان الألم بزيت حبة البركة + زيت الكافور + زيت الزيتون وبصل بمقادير متساوية، وذلك قبل النوم مع لف مكان الألم بقماش من الصوف بدون ضغط.
- ٣ - لسع النحل يقضي علي الروماتيزم تماماً في مكان الألم مع دهن مكان الألم مع دهن مكان اللسعة بالعسل "سم النحل يحتوى علي العناصر المعدنية من أهمها الفوسفات والمغنسيوم والنحاس والكبريت والكالسيوم الذي يرجع لهم الخاصية العلاجية لسم النحل".

٨ - نوى البلح وزيت نوى البلح لعلاج الروماتيزم والنقرس⁽⁻⁾

- اعتقد العرب قديماً بأن نوى البلح المحمص كبديل للقهوة، ومطحون نوى البلح المحمص يتناول شراباً ويقيد في علاج الآتي:-
- نوى البلح له تأثير مفيد لهرمونات الأثوة ويساعد علي النمو
 - علاج الروماتيزم وآلام المفاصل "والنقرس"^(*)
 - زيت النوى يستخدم كدهان مكان آلام المفاصل والروماتيزم.
 - وكان اعتقاد العرب قديماً هو الصواب والمفيد في مثل هذه الوصفة من العلاج فالاعتقاد بالدواء نصف الشفاء والله الشافي.

(-) النقرس: داء معروف يأخذ في الرجل، وورم يحدث في مفاصل الكعبين وأصابع الرجلين.

(*) تذكرة داود الانطاكي مرجع سبق ذكره.

- زهر الحناء أو ماء الحناء بعد غليه يخلط بالسمن الحيواني وزيت الورد يزيل آلام المفاصل كدهان مع تدليكه.
 - ورق التوت وعيدانه إذا طبخت في ماء مع التين وشرب ماؤها يزيل آلام الظهر المزمنة.
 - تطبخ ورق اللبلاب في أي زيت تم تدهن به فإنه يزيل آلام المفاصل.
- تابع أمراض الروماتيزم والعظام والعضلات والأطراف^(*)
- ١- لبخة الحلبة لمعالجة الآلام العضلية والروماتيزمية.
- طريقة عمل لبخة الحلبة:-
- توضع كمية من مسحوق الحلبة في وعاء به كمية من الماء وتقلب حتى يصبح كالعجين الرخو.
 - ينقل هذا العجين في وعاء آخر أوسع منه وبه كمية من الماء الساخن إلى درجة الغليان تصل إلي ثلثي ارتفاع إناء المزيج.
 - يستمر في التحريك والتقليب لمدة عشر دقائق حتى يتحول لونها إلي اللون الغلمق كالعجين المرن.
 - تستخدم بفردھا ساخنة عن المكان المصاب ثم تغطي بقطعة من القماش وتجدد مراراً (عدة مرات في اليوم الواحد).
 - ٢- يشرب مغلي أوراق اللبلاب لمعالجة الروماتيزم وذلك بغلي ١-٢ جرام لكل فنجان من الماء - يحذر من تجاوز هذا المقدار ويشرب منه ١-٢ فنجان في اليوم.
 - ٣- عصير الجرجير، وذلك بهرس الجرجير وعصره، ويؤخذ منه ملعقة كبيرة ١-٣ مرات في اليوم مع الماء أو الحليب.
 - ٤- يستخدم زيت الكراوية للتدليك الموضعي في تسكين آلام الروماتيزم المفصلي والعضلي.
- طريقة عمل زيت الكراوية هي:
- كمية من بذور الكراوية توضع في ضعفها من زيت الزيتون مع جزء مساوي لها من الكحول الأبيض (السبرتو) ثم يغلي هذا المزيج إلى أن يتبخر منه الكحول ثم يصفى ويعبأ.
 - يدلك موضع الألم بهذا الزيت ثم يغطي بضماد واقئ "قطعة قماش صوف".
 - ٥- زيت أزهار الاقحوان - طريق عمل زيت الاقحوان هي:
 - كمية من أزهار الاقحوان الصفراء وتغمر ما يكفي لها من زيت الزيتون في زجاجة محكمة الغلق.

(*) الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: الدكتور سامي محمود.

- توضع فى الشمس لمدة أسبوعين مع خضها يومياً وتصفى بعد ذلك مع عصر الأزهار بقطعة من القماش الأبيض.

- تدلك به المفاصل المصابة بالروماتيزم.

٦- عصير الخيار مع شربه بكثرة يساعد فى سرعة إفراز الحامض البولي مما يجعله ذو فائدة كبيرة للمصابين بالروماتيزم.

٧- وصفه لمعالجة الروماتيزم المفصلي الذي يصيب الركبة:-

١- يمزج لب الخيار "قلب الخيار مع الحلبة والخل بمقادير متساوية.

٢- يدق أو يهرس الجميع مع طحن الحلبة ثم يعجن المزيج بزيت الزيتون ويوضع على النار "نار هادئة جداً".

٣- يوضع فيه ثوم مهروس وملح ويقلب جيداً حتى يتكون المخلوط كالمرهم من هذا الخليط.

العلاج:

- يدهن المفصل المصاب ويوضع فوق الدهان قشر الخيار ثم يلف بقطعة من القماش بالليل حتى الصباح مع تكرارها حتى يختفى الألم بمفصل الركبة.

٨- مغلي جذور النجيل النظيفة تماماً بمعدل ١٥ جرام من الجذور اليابسة تماماً فى نصف لتر ماء يغلى لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب منه مقدار ٤ فنجان باليوم.

٩- تستعمل الوسائد الصغيرة المملوءة بأزهار البابونج بعد تسخينها فوق الموقد على نار هادئة مع تقليبها وهي بالإثناء حتى تسخن تماماً.

- توضع هذه الوسائد فوق موضع آلام الروماتيزم فإنها تسكن الألم بأمر الله تعالى.

١٠- مغلي العرقسوس بمعدل معلقة صغيرة لكل فنجان ماء على درجة الغليان، ويشرب وهو ساخن فنجان واحد مرتين فى اليوم.

١١- توضع شرائح البصل الساخنة فوق مكان التهاب الأوتار بالعضلات وتثبت وتغير كل ١٢ ساعة فإنها تساعد على إزالة التهاب أوتار العضلات.

راجع أهمية عمل لبخة البصل لعلاج برودة القدمين.

١٢- مقدارين من زيت الكافور مع فص ثوم مهروس جيداً وناعم ويخلطاً ثم يدهن مكان الألم كمرهم فإنه يسكن آلام الروماتيزم والظهر "العمود الفقري"

تابع أمراض الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل^(*)

أولاً: الروماتيزم

الوصفة: مقدار ملعقة من عرق جناح (يباع عند العطار)

القرفة - الزنجبيل - المحلب - حبة البركة - إكليل الجبل "حصا لبان"

كل هذه المقادير مقدار ملعقة وتخلط في كيلو عسل

الجرعة: ملعقة منه بعد الأكل يومياً.

ثانياً: لأورام المفاصل:

مقدار ملعقة صغيرة من زهرة البنفسج + ملعقة صغيرة من عرق الحلاوة

وتوضع في كوب ماء ساخن مغلي ويغطي لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويشرب وتكرر كل

يوم فإنه مفيد جداً.

ثالثاً: عرق النسا:

زيت الزعتر + زيت حبة البركة + زيت جوزة الطيب ويخلط ويدلك به مساءً

قبل النوم.

رابعاً: لأوجاع الجنب^(*)

١ - فنجان مطحون من حبة البركة + ملعقة من المستكي التركي + ملعقة صغيرة من

الكثيراء + ملعقة كبيرة البابونج ويطحن كل ذلك سوياً ويعجن في عسل ويؤكل

منه ملعقة صباحاً ومساءً.

٢ - مقداره جرام من عود القسط وتشرب بعسل يومياً - "مجرب".

خامساً: العمود الفقري

مقدار ملعقة لكل من:

قرفة + حبة البركة + محلب + شعير + عرق جناح ثم يطحن جميعاً.

الجرعة: ملعقة صغيرة سفوف من ذلك المخلوط يومياً قبل النوم مع شربها بالماء. مع

دهان الظهر بدهن السذاب مع التدليك.

سادساً: النقرس:

١ - زيت السمسم دهان صباحاً ومساءً مع الإكثار من أكل الدباء (القرع - اليقطين)

مطبوخاً بالعسل.

(*) الخلاصة في التداوي بالأعشاب: أبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

- ٢- زيت الصندل ويخلط بالرجله المطحونه ثم يدهن به مكان النقرس - مع أخذ منه ملعقة صغيرة شراب يومياً.
- ٣- كوب شعير مطحون + عصير قرنبيط "زهرة" وذلك بتقطيع قرنبيطه وبقها جيداً ثم وضعها في قطعة قماش وعصرها بقوة ثم يضاف لها فنجان عسل + ملعقة صغيرة من الزنجبيل.
- توضع ذلك مساءً علي مكان الألم مع التدفئة حتى الصباح.

سابعا: التهاب المفاصل

- ١- زيت الكافور "عند العطار" الدهان به مكان الألم مع أكل الفجل مفيد جداً.

ثامناً: التهاب الأوتار

- ١- كمادات مغلي الهندباء البرى مع ورق الكافور.
- ٢- عشر نقط من زيت حبة البركة ثم يتبعها شرب كوب عصير جزر مع التدليك بزيت حبة البركة مكان الألم.
- ٣- تؤخذ حلبة ناعمة وتعجن في خل وتوضع لبخة من الماء للصباح - راجع طريق عمل اللبخة - للدكتور سامي محمود.

٢- أمراض الجهاز العصبي والليمفاوي:- (الصداع - الأرق - الأعصاب النفسية)

- ١- عسل النحل لعلاج الأرق (قلة النوم)^(*)

الوصفة والمقادير:

فنجان عسل نحل يضاف له ٣ ملاعق صغيرة خل التفاح ويحفظ في وعاء زجاجي.

الجرعة والعلاج:

- ٢ ملعقة قبل النوم في أيام لياالي الأرق إذا لم يأتي النوم كرر ٢ ملعقة أخرى.

ملحوظة:

مع مراعاة الأتي والأهم لأنه شفاء الصدور وراحة النفوس وطب القلوب والإكثار من قراءة القرآن الكريم:

- ١- قراءة سورة الفاتحة ثلاثة مرات عند النوم.
- ٢- قراءة سورة الأخلص ثلاث مرات.

(*) (من كنوز الطب الشعبي) الدكتور أيمن الحسيني.

- ٣- قراءة سورة القلق ثلاث مرات عند وضع رأسك علي محذة النوم.
- ٤- قراءة سورة الناس ثلاث مرات.
- ٥- آية الكرسي من سورة البقرة الآية رقم ٢٥٥.
- ٦- التسبيح الكثير (ألا يذكر الله تظمنن القلوب).
- الله وأكبر - سبحان ربك العظيم - سبحان ربك الأعلى
- ٧- النوم علي الجانب الأيمن وتقرأ بسررك إلي أن يأتيك النوم جرب وسوف تلقي النوم الهادئ المريح
- ويقول حكيم ثلاثة لو تحقق فعلهم للإنسان ذهب الأرق ونام نوماً هادناً هم: ١- رأس خال من الهموم
- ٢- معدة غير مملوءة بالطعام
- ٣- رجل دافئة عند النوم.
- مع مراعاة الآتي:
- ١- المعدة الممتلئة بالطعام لا يأتي معها النوم بسهولة.
- ٢- تناول كوب لبن دافئ قبل ذهابك للفراش قد يساعدك علي النوم.
- ٣- لا تتناول منبهات قرب موعد النوم كالقهوة أو الشاي أو المياه الغازية، ولا تتناول كميات كبيرة من السوائل.
- ٤- عمل حمام "دش" ماء دافئ يساعد علي الاسترخاء والرغبة في النوم.
- ٥- قراءة أي كتاب قبل النوم ولو جزء بسيط من أي كتاب لا يتعلق بالعمل.
- ٦- وأخيراً لا شك أنا الجنس في المساء يساعد علي الاسترخاء والنوم الهادئ مادامت هناك رغبة للجماع.

للضيق والقلق (*)

- ١- مغلي ورق شجر الليمون مريح جداً كشراب بأي وقت.
- ٢- يتم استنشاق بخور العود "مجرب".
- ٣- الاستحمام في حمام بخار الكافور يشرح الصدر ويريح للغاية.
- ٤- مقدار متساو من لسان الثور تبات والزعفران والمستكى ويشرب كالشاي يومياً بنفس طريقة عمل الشاي "مجرب"
- ٥- مقدار من بذور الكتان والعرقسوس يتم طحنهما جيداً وناعماً ويتم عجنها في السمن ويقدم بالفطور لمن يعاني من الضيق النفسي لمدة ثلاثة أيام متتالية

(*) الدكتور/ أيمن الحسيني: مرجع سبق ذكره.

- الخلاصة في التداوي بالأعشاب: لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

- ٦- أكل التفاح بكثرة أو شراب عصيرة يساعد في مقاومة الهياج العصبي والضييق النفسي
- ٧- تناول يومياً ولمدة طويلة - رأسين من الكرفس، أو مقدار مماثل من السيقان والأوراق فإنه يعيد التوازن النفسي ويبعث الشعور بالراحة.
- ٨- أسباب الأرق قلة النوم^(*) هي
- ١- التفكير الكثير ٢- عسر الهضم ولذلك ننصح بعدم النوم قبل أن يمضي علي تناول العشاء ساعتين علي الأقل
- ٣- تناول الأشربه المنبهه مثل الشاي والقهوة يؤدي إلي الأرق.
- ٤- الجوع سبب قوي للأرق خاصة عند الأطفال وضعاف البنيه.
- ٥- البرد سبب للأرق لذلك يجب التدفئة- لقول الحكيم سابقاً
- ٦- الأمساك وكسل الكبد فيجب علاجهما.
- ٧- تناول البصل ليلاً يساعد علي النوم.
- ٨- شراب كوب من الحليب وقطعة من البسكويت يساعد علي النوم.

الوصفات الشعبية المجربة التي تعالج الأرق:-

- ١- مسح بقطعة من القطن بغمسها في مزيج من الخل والماء علي الجبهة والصدغين لعلاج الأرق.
- ٢- صبغة الشوفان كنوم: ينقع الشوفان الغض قبل الجفاف وتكون الحبوب مهرسه في الكحول "السبرتو الأبيض" في إناء محكم القفل لمدة أسبوعين ثم يصفى ويعبأ. الجرعة: هي ٢٠ نقطة من صبغة الشوفان في قليل من الماء الساخن عند النوم.
- ٣- الوصفة المقدمة لعلاج الأرق :
- الوصفة: مستحلب أوراق وأزهار البنفسج العطري ساخناً لعمل حمامات للقدمين عند النوم لمعالجة الأرق.
- المقادير: ٥٠ جرام من أوراق وأزهار البنفسج العطري مضافين علي نصف لتر ماء ساخن يغلي فيه "المستحلب من البنفسج" حتى يبرد وتتحملها القدمين عند استعماله ثم يترك لمدة ١٢ ساعة ثم يستعمل قبل النوم "فالمعروف جيداً أن تدفئه القدمين تساعد علي النوم".
- ملاحظة: راجع الأمراض الجلدية بالفصل الثالث الوصفة رقم ١٥ لتورم الأصابع بالشتاء "بالباب الثاني".

(*) الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب: للدكتور/ سامي محمود

راجع الفصل الثاني - بهذا الباب علاج دوالي الساقين وبرودة القدمين الوصفة رقم (١).

• راجع الوصفات السابقة لعلاج الأرق والضيق

الإجهاد:

أكل الثوم يفيد في تنشيط الجسم بعد تعرضه للإجهاد ثم يتناول بعد ذلك ٢ ملعقة من عسل النحل وإزالة رائحة الثوم الكريهة مع تناول بعض من حبات القرنفل أو الكرفس الأخضر والبقدونس أيهما متاح - والعسل يعطي الطاقة اللازمة للجسم.

الوصفة: ٢ - مستحلب النعناع يكسب الجسم المجهد النشاط والحيوية الجرعة: بمعدل ملعقة كبيرة من أوراق النعناع لكل فنجان ماء ساخن مغلي بمعدل ٢ - ٣ مرات باليوم. كما يمكن مزجه بإضافة الحليب له.

الوصفة: ٣ - خل التفاح لعمل حمام خلي لعلاج الإجهاد. الجرعة: ملعقة صغيرة من خل التفاح لكل نصف كوب ماء ساخن يتم أخذ حفنة باليد ويدلك الجسم من الكتفين والأطراف السفلي وكل أجزاء لجسم مع مراعاة عدم استعمال فوطة لتنشيفه بل يستمر التدليك براحة اليد

الوصفة رقم ٤ - يؤخذ ٧ جم بردقوش + ٨ جم نعناع + ١٥ جم ميريمية (ميرامية) علي كوب ماء ساخن مغلي ثم يترك لمدة ربع ساعة ثم يصفى ويحلي بالعسل ويشرب فإنه يعالج الاكتئاب وينشر الراحة والسعادة والاستقرار.

لعلاج الصداع (*) :

- ١ - ماء النعناع إذا طبخ بالسكر كان شرباً قاطعاً لأنواع الصداع
- ٢ - شرب الينسون يزيل الصداع خاصة الصداع النصفي
- ٣ - شراب ماء الحرمل بعد غليه يذهب الصداع
- ٤ - ماء الورد يسكن الصداع الحار شماً ورشاً علي الرأس
- ٥ - سحق الزعفران ويخلط مع الخل ثم يدلك به الجبهة فإنه يذهب الصداع بأمر الله تعالى

- ٦ - مغلي الرجلّة ويؤخذ ماؤها لعمل كمادات مكان الصداع فإنها تسكنه
- ٧ - استنشاق ماء البحر أثناء غليه مفيداً للصداع

(*) الدكتور/ سامي محمود. مرجع سبق ذكره.

- أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.

- تذكرة داؤد الاتطائي. مرجع سبق ذكره.

٨- مسحوق الصندل يعجن بماء الورد وقليل من زيت الكافور ويدلك بهم مكان الصداع فإنه يساعد علي إزالته ومسكن الصداع فوراً بأمر الله "مجرب"

٩- استنشاق بخور العود والدهان بزيت مكان الصداع يزيله مباشرة بأمر الله "مجرب"

١٠- حمام للقدمين بالماء المضاف إليه قطرات من الخل مع تجنب الإمساك جيد لعلاج الصداع مع شرب إكليل الجبل ولسان الثور - كالشاي يعالج الصداع - معني اكليل الجبل (حصا لبان).

١١- لعلاج الشقيقة: كمادات دافئة من الزعفران الساخن بوضعها علي الجهة التي فيها الصداع النصفى لمدة ساعة
معني الشقيقة (هو الصداع النصفى)

١٢- مقدار من الزعفران والعفص متساويين في الكمية بما يكفي وضعه لبخه علي مكان الصداع النصفى وتوضع مساءً حتى الصباح.

• يؤخذ كوب عصير بصل ويوضع فيه عشبه الخنشار "السرخس الذكر" بلا غسيل حتى تتشبع ثم توضع في جورب وتوضع بعد التصفية علي الشقيقة لمدة خمس دقائق ثم تحفظ بالثلجة ويكرر ذلك حتى تزول الشقيقة.

١٣- يقطر بالأذن المجاورة للشقيقة بزيت حبة البركة مع التدليك لمؤخرة لرأس جهة الألم بزيت + حبة البركة مع شربها كالشاي.

وصفه الصداع المزمن والمتكرر: (*)

الوصفة والمقادير:

١- يوضع مزيج متساوين خل التفاح والماء في إناء علي النار إلي أن يغلي ويتصاعد منه البخار.

٢- يتم استنشاق الأبخرة الناتجة المتطايرة فيخفف من شدة الألم.

٣- يمكن وضع ضمادة سميكة علي الجبهة مبللة بمزيج من ثلثة خل تفاح والثلثان ماء

٢- حبة البركة لعلاج الصداع (*)

الوصفة والمقادير:- (كوب حبة البركة مطحون + نصف كوب قرنفل مطحون + نصف كوب ينسون)

١- يؤخذ كوب حبة البركة مطحونة + نصف كوب القرنفل الناعم + كوب ناعم من الينسون.

(*) من كنوز الطب الشعبي: للدكتور/ أيمن الحسيني.

- من معجزات الشفاء: لأبو الفداء محمد عزت محمد عارف.

٢- تخلط هذه المقادير جيداً ويؤخذ علي هيئة سفوف "مسحوقه ناعمة)
الجرعة: ملعقة علي الريق قبل الإفطار وأخري قبل العشاء مع تناول كوب من الماء
بعدها لسهولة بلعها أو تناول كوب زبادي بعدها لسهولة البلع.
• إذا خلط الكافور مع ماء الخس فإنه نافع جداً إذا شربه المصاب بالصداع ولأجواع
الرأس كما أن هذا الخليط يجلب النوم.

٣- زيت الثوم: (*)

الوصفة:

- ١- يتم دهان أماكن الصداع بزيت الثوم فإنه يزيله
- ٢- يتم دهان أماكن الصداع بزيت الثوم مع أخذ فص مقطع بقليل من الماء فإنه يقضي
علي أسباب الصداع إذا كان سببه من المعدة.

٤- مغلي البصل:

الوصفة:

- أ- يغلي مبشور البصل مع مطحون القرنفل ويتم عجنهما في زيت الزيتون
- ب- يترك حتى يبرد ثم يصفى، ثم يأخذ الناتج المصفي ويدلك به مكان الصداع.
- ج- شراب ملعقة من الناتج المذكور قبل النوم يساعد علي تقوية الأعصاب.
- ٥- الراوند يفيد في علاج الصداع النصفي كشراب بمعدل نصف ملعقة علي نصف كوب
ماء مع الأكل أو بعده مباشرة (*)

لعلاج الدوخة والأغماء (*)

- ١- الوصفة: ملعقة خل التفاح في كوب ماء مع كل وجبة تعالج الدوخة
تنبيه: نتائج العلاج لا تظهر إلا بعد أسبوع أو أكثر من تناول العلاج وتدوم فاعليته لمدة
طويلة

٢- البصل لعلاج الدوخة:

- أ- تحشى بصلة بالكزبرة وتنشوى بالفرن بقشرها، ثم يسد مكان الفتحة "بقطعة من
الجزر" للبصلة التي توضع الفرن.
- ب- تؤكل في ساندوتش مع جبنة بيضاء أو زبد "مجربه".

(*) أبو الفداء محمد عارف مرجع سبق ذكره.

- د/ أيمن الحسيني مرجع سبق ذكره.

- د/ سامي محمود مرجع سبق ذكره.

٣ - عجة الثوم:
الوصفة: العجة معروفة لدينا جميعاً وبزيت الزيتون ولكن بدل البصل يكون الثوم المدقوق ويحمر بزيت الزيتون مع الملح والبهارات مع جميع محتويات العجة المعروفة.
الجرعة: تؤكل يومياً لمدة ثلاثة أيام متتالية دون إنقطاع فإنها تقضي على الدوخة تماماً.

٤ - المغمى عليه: يشم الخل وبرش على وجهه بالماء البارد أو شم الكولونيا أو الكحول أو شم البصل.

علاج للاضطرابات العصبية وضعف الأعصاب (*)
١ - شرب الهندباء البرية كالشاي صباحاً ومساءً مع الإكثار من أكل وتناول نخاع العظام مفيد جداً لذلك.
٢ - مضغ لبان الذكر (الشحري - الكندر) يهدئ الأعصاب.
٣ - سف ملعقة من حب الرشاد المطحون على الريق يومياً "مجرب" للأعصاب.
لتقوية الذاكرة (*)

١ - تنفع ملعقة من اللبان الذكر "الكندر" من المساء إلى الصباح في كوب ماء ويشرب على الريق محلى بالعسل "مجرب".
٢ - فنجان نعناع + فنجان حبة البركة مطحونة + ملعقة كبيرة من خميرة بيرة + ملعقة صغيرة زنجبيل وتعجن في برطمان عسل، تؤخذ على الريق كل يوم ملعقة يتبعها شرب كوب حليب مغلي.
٣ - يغلى القرنفل كالشاي ثم توضع عليه ٣ قطرات من العنبر ويشرب "مجرب".
٤ - الإكثار من أكل التمر والمكسرات وشم العطور والزهور ينشط الذاكرة.
٥ - شرب مغلى النعناع واللبان الذكر كالشاي يومياً "مجرب" للأستاذ العلامة والصحفي الفهامة/ محمد عيسى داود).

لعلاج آلام الأعصاب (*)
الوصفة: يقطع فص ثوم إلى أربع قطع ويبلع مع كوب لبن مغلي عليه قطرات من العنبر.
الجرعة: يؤخذ على الريق يومياً لمدة أسبوع فإنه يقوى العصاب ويهديها تماماً.

(*) أبو الفداء محمد عارف من كتاب الخلاصة في التداوي بالأعشاب

(-) أبو الفداء مرجع سبق ذكره.

- د/ أيمن الحسيني مرجع سبق ذكره.

- مغلي البابونج يشرب كالشاي ممتاز لهدوء الأعصاب:
- الوصفة: ٥ نقط من زيت حبة البركة إلى فنجان من القهوة أو الشاي ويشرب بأي وقت يعمل على تهدئة الأعصاب والثبات النفسي. "مجربة علي يد الباحث".
- الإكثار من تناول التمر للأطفال ولل كبار يعمل على تهدئة الأعصاب مع كل صباح "مجربة علي يد الباحث".
- الوصفة: يؤخذ أوراق النعناع وتسخن جيداً على النار ثم يوضع في كيس من الشاش بعد عملية تسخين الأوراق وتوضع على مكان الألم.
- شرب عصير التفاح وأكل التفاح يساعد على تسكين الألم العصبي.
- الوصفة: بعض من روح النشادر (يوجد بالصيدليات) مع قليل من زيت الزيتون ويخلطان جيداً مع بعضهما ثم يدلك بهما مكان الألم العصبي فإنه يسكن الألم.
- الإكثار من تناول الخس يعمل على تهدئة الأعصاب. أو الحالة الشديدة يتم فرم الخس أو تقطيعه وعصره وتصفيته ويشرب فالخس يتمتع بصفاته المهدئة للأعصاب من التعب والأرق.
 - شراب عصير الثوم يفيد كعلاج مقو للدورة الدموية والأعصاب.
 - ثماره شجرة البلوط تؤخذ الثمار وتقشر ثم تجفف جيداً بالشمس وتحمص وتطحن كالقهوة وتعبأ في إناء زجاجي (عند التحميص يكون لونها أشقر).
- الجرعة: ملعقة صغيرة من هذا المسحوق إلى كوب ماء ثم يغلى ثم يشرب بعد ذلك.
- الإكثار من تناول الخس والجزر والكرز والتمر وشرب الحليب الكثرة من المهدئات الممتازة للأعصاب وراحة المزاج.

التهاب الأوعية الليمفاوية (*) :

الوصفة: يتم عمل لبخة من بذور الحلبة لعلاج التهاب الأوعية الليمفاوية.

كيفية عمل لبخة الحلبة:

- ١- تطحن الحلبة جيداً ويضاف لها كمية من الماء وتقلب جيداً حتى يصبح المزيج كالمعجون الرخو.
 - ٢- ينقل من هذا الإناء إلى إناء أوسع منه وبه كمية من الماء الساخن غلي درجة الغليان، ويستمر في التقليب جيداً لمدة عشرة دقائق.
 - ٣- يتم فرداها على المكان المصاب ساخنة وتحملها الجسم أو الجلد ثم تغطي بقطعة من القماش وتجدد مراراً إلى أن يزول الألم والالتهاب الليمفاوي وتربط بقطعة من الصوف مع تكرارها.
- أكل التفاح وشراب عصير التفاح يفيد أيضاً في علاج الأوعية الليمفاوية.

(*) الدكتور/ سامي محمود مرجع سبق ذكره.

التهاب الغدد الليمفاوية

- لبخة بذور الكتان وطريقة عملها:
 - عمل لبخة من بذور الكتان الساخنة (بذور الكتان مطحونة ناعمة جداً ثم تمزج بالماء الساخن حتى تصبح عجينة مرنة ثم تفرد بين طبقتين من الشاش وتوضع فوق مكان الغدد الملتهبة وتغطى بقطعة أكبر من الأولى وتلف بقطعة من الصوف وتكرر إلى أن يزول الالتهاب.
- وكذلك لبخة بذور الحلبة لعلاج الغدد الليمفاوية

الالتهاب السحائي وعلاجه

الوصفة:

- ١ - يقطع البصل إلى شرائح مستديرة أو مفرومة وتسخن تسخيناً جافاً (دون أن يصفر البصل) وتوضع فوق مؤخرة الرأس وتثبت بقطعة من قماش الكتان ثم تغير اللبخة كل ١٢ ساعة.
- ٢ - أكل البصل والإكثار من تناوله يساعد على عدم نمو الميكروبات وتطهير الجسم والقضاء على الجراثيم.

التهاب الغدة النكفية(*)

الغدتان النكفيتان من أكبر الغدد اللعابية - ويقعان أمام الأذن من الأسفل. أعراضها:

- ١ - ارتفاع بسيط في درجة الحرارة.
- ٢ - ألم وتورم خلف الأذنين من ناحية واحدة أو الناحيتين مما يصعب المضغ ويستمر الورم ١٠ أيام.
- ٣ - نتيجة لالتهاب الغدة النكفية تحدث مضاعفات أهمها التهاب الخصية عند الرجال، والتهاب الثدي والمبيض عند السيدات.

طرق علاجها:

استعمال لبخة بذور الكتان الساخنة بوضعها فوق مكان الغدة الدرقية "الورم" تساعد على تسكين الألم والاسراع في اختفاء الورم.

(*) الدكتور/ سامي محمود مرجع سبق ذكره.

- الدكتور/ محمد السيد أرناؤوط: الفوائد الغذائية والعلاجية لعسل النحل والغذاء الملكي.

طريقة عمل لبخة بذر الكتاب:

- ١- تطحن بذور الكتان وتمزج بالماء الساخن حتى تصبح عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش ثم توضع بعد ذلك علي مكان الغدة وتثبت.
- ٢- زهر البابونج بوضعها داخل أكياس صغيرة وتسخن فوق الموقد ثم توضع علي مكان الغدة لتسكين الألم وسرعة الشفاء واختفاء الورم.

التهاب الغدة الدرقية

علاج الغدة الدرقية المصحوبة بجحوظ في العين: باستخدام سم النحل وطريقة الحصول عليه

- ١- تؤخذ النحلة بملقاط "يمسك بصدرها أو جناحيها" حيث تقوم النحلة بمحاولة اللدغ، وتظهر نقطة من السم علي طرف الحمة، وتجمع علي زجاجة ساعة أو ورق ترشيح أو تغمس طرف الحمأه في أنبوية اختبار بها ماء فقط لأن السم سهل الذوبان في الماء.
- ٢- في ١٩٨٥ تم اكتشاف مادة جديدة بسم النحل تسمى "أدولين" هذه المادة تساعد علي تسكين الألم وهي اقوي من المورفين بعشر المرات - خافضة للحرارة "راجع الفصل الأول بالباب الأول رقم ١٠٢ نبات الخردل".

لعلاج كثرة العرق:

- ١) شراب مكون من النارنج + العصفر + الخبيزة + عرقسوس + الكينا ويحلي بعسل النحل من الكل ملعقة صغيرة وتخلط كشراب مغلي.
- ٢) كثرة العرق ذات الرائحة الغير مستحبة: زهر الكامويل + أوراق الحناء والجوز + قشر البلوط أو لحائه + الريحان وأوراق الورد + القرنفل وقشر الصندل والنانرج.
- ٣) لكثرة العرق يستعمل محلول الشبه فهو قابض يمنع العرض.

ملحوظة: الأطعمة المتوفرة بها عنصر اليود: الأسماك - السردين - التونة - زيت السمك - اللبن - البيض - البقول للمساعد في تكوين هرمون الثيروكسين الذي تفرزه الغدة الدرقية - وهذا الهرمون ينظم احتراق الغذاء في الجسم وينشط الجهاز العصبي والعضلي وعسل النحل والغذاء الملكي والخميرة بييرة والعسل الأسود من الأطعمة المساعدة لهذا.

الفصل السادس

الجديد.. في العلوم وطب الأعشاب

الأبحاث العلمية

في هذا الفصل أهم النصائح الطبية لعلماء الطب بالعالم لتناول والإكثار من التغذية لبعض النباتات والأعشاب الطبية وثمار الفواكه المختلفة لمقاومة وعلاج الأمراض المختلفة وتجارب بحثية علي نباتات طبية كثيرة وقد نجح العلماء المصريون في مراكز البحوث الزراعية ومراكز البحوث الأخرى العالمية عام ٢٠٠٣ في استخلاص مركبات طبيعية ومواد فعالة تماثل الهرمونات الداخلية بجسم الإنسان المقاومة للأمراض التي يتعرض لها الإنسان وهذه المركبات الفعالة للأمراض التي يتعرض لها الإنسان وهذه المركبات الفعالة من نباتات أثبتت ملاءمتها للبيئة المصرية كما أكدت مراكز البحوث بذلك وكان منها ما أطلقوا عليه:

- ١ - نباتات لعلاج السكر والسرطان عام ٢٠٠٣.
 - أ - نبات بلسم الكمثرى.
 - ب - نبات بلسم التفاح
- حيث أجرى فريق البحث بتجاربههم علي استخلاص بعض المركبات الطبيعية من هذين النباتين والتي ثبتت: فاعليتها في خفض نسبة السكر ومقاومة السرطان.
- ثم فصل واستخلاص مادة هلاميه لها تأثير مثبط للأورام السرطانية من خلال تجاربهم علي بعض الحيوانات مثل الفئران والتي أنت بنتائج مشجعة وكذلك خفض نسبة السكر في الدم بنسبة ٧٥% لنباتي بلسم الكمثرى والتفاح.
- مما يبشر بنتائج طبية في استخدام هذه المركبات.
- لعلاج بعض الأورام السرطانية لمرضى السرطان.
- وكذا استخدامها في خفض نسبة السكر في الدم لمرض السكر.

(٢) عن الفجل البلدي يشفي من العقم ١٩٩٧
أثبتت الأبحاث العلمية التي أجراها العلماء المصريون بأن نبات الفجل المصري به نسبة عالية من عنصر الزنك الذي يساعد علي الخصوبة حيث يعتبر عنصراً مهماً وأساسياً في تكوين الحيوانات المنوية عند الرجل والبويضة عند المرأة.
وصفة العلاج:

- تناول الفجل بصفة يومية لمدة أربعة شهور ٢-٣ مرات يومياً مع تجنب السهر.

٣) العدس يقاوم السكتات الدماغية "جلطة بالمخ" أكدت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية، ما أثبتته الدراسات الطبية السابقة أن العدس من الأطعمة الغنية بعنصر البوتاسيوم الذي يساعد في الوقاية من السكتات الدماغية، وحالات ارتفاع ضغط الدم الشرياني - وهذا العنصر متوفر في العدس - الحليب خالي الدسم البطاطا المشويه بقشرتها - عصائر الفاكهة - الخضار - البنجر - المشمش المجفف - لكن إدارة الأغذية والأدوية نصحت مرض الكلى باستشارة الطبيب المختص قبل تناول هذه الأطعمة.

٤) عن نبات الحنة مع القهوة لتلوين الشعر ينصح خبراء التجميل والطب الشعبي باستعمال نبات الحنة مع إضافة بعض القهوة لتلوين الشعر يعطي الشعر ألواناً جذابة مثل:-

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| ١- القهوة-اللون الأسود | ٢- شاي البابونج-اللون البني |
| ٣-الكرديه-اللون الأحمر | ٤-قشر البصل-اللون الكستنائي. |

٥- نبات الحندقوق لعلاج دوالي الساقين ١٩٩٧
عن نبات الحندقوق أكدت الأبحاث العلمية أن نبات الحندقوق *Mellilolasofficalis* يمنع ويعالج الآتي:

• العلاج:

١- يمنع تجلط الدم في حالات التهاب وانسداد دوالي الساقين.
الوصفة:

١- خرب أوراق النبات ويوضع لبخة علي أكبر مساحة من الدوالي، وذلك لمدة ١٢ ساعة.

٢- يعيد للجلد طبيعته وطراوته ويمنع تجلط الدم.

• يوجد بوفرة بين زراعات البرسيم له زهرة صفراء وهو ذو رائحة زكية.

٦- أشواك أشجار التاكسوس TAXUXS - ١٩٩٧

أكدت أبحاث العلماء أن العقار النباتي التاكسوتير *Taxotere*

أحسن علاج لسرطان الثدي، حيث أنه أعطي نتائج أفضل من العلاج بعقار التاكسول الإيدرياميسين.

عقار التاكسوتير ثم استخلاصه من أشواك ^{شجر الأوكالبتوس} التاكسوس وهي منتشرة في الغابات بالولايات المتحدة الأمريكية وفرنسا وحضرته -أحدى شركات الادوية العالمية- يستخدم بجرعات خاصة علي هيئة حقن فيقضي علي الخلايا الخبيثة والمنتشرة بالثدي ويوقف نشاطها.

- قد نجح علاج أورام الثدي بعقار التاكسوتير بنسبة تزيد عن ٦٠%.
- وقد قام معهد الأورام بمصر بعلاج كثير من الحالات بهذا العقار الجديد بالمجان ونجح نجاحاً كبيراً.

٧- الكرم لعلاج التهاب الكبد الوبائي ١٩٩٧

- ينصح العلماء المختصون بعلوم الطب بالآتي:-

- ١- تناول الكرم لعلاج مرض التهاب الكبد الوبائي (سى - C) فيروس. سى
لأسباب التالية:
١- لإحتوائه علي مادة كركيومين هذه المادة تعمل علي تجديد وظائف الكبد، وحمايته من الأمراض التي تصيبه.
- ٢- لذا ينصح الباحثون في دراستهم عن التغذية والسرطان بأن علي مرضى السرطان أن يتعاطوا ما بين ٢٠٠٠-٤٠٠٠ ملليجرام يومياً من خلاصة "كركيومين"
- ٣- يحتوي الكرم علي السيلينيوم، ومادة كركيومين والفيتامينات Vit. D3-A (الفيتامينات أ.د.٢).
- ٤- فقد أظهر الدراسات أن الكرم أكثر فعالية من خلاصة الشاي الأخضر في تثبيط التلف الفيروسي لخلايا الكبد.

٨- نباتات تقضي علي الديدان المعوية والتخلص منها مثل

- أ- ديدان الإسكارس ب- والدوده الشرطية النباتات الطبية هي:
- ١- الحنظل ٢- الثوم ٣- لب القرع ٤- الشمر
 - ٥- المحلب ٦- الترمس ٧- الكزبرة ٨- التيليو ٩- السعد.

٩- دواء مصري لعلاج الكبد من نباتي

الخرشوف وشوك الجمل "شوك الجمل" عام ١٩٩٨

تمكن فريق الباحثين بشعبة الكيمياء الصيدلية بالمركز القومي للبحوث من استخراج مجموعة من المركبات الفعالة لعلاج أمراض الكبد وحماية خلاياه من السموم وذلك من نباتي الخرشوف وشوك الجمل.

وقد تمكن من فصل المركبات الجديدة واستخلاصها وتحضيرها علي نطاق تجريبي وصناعي بدرجة من النقاء تفوق مثيلاتها من الدواء الأمانى الذي يتم استيراده لعلاج مثل هذه الحالات.

وقد أمكن استخلاص هذه المادة من نبات شوك الجمل الذي ينمو طبيعي بصحراء الفيوم وسيناء والصالحية.

وتم استخلاص مركبات دوائية أخرى من نبات الخرشوف لعلاج الكبد أيضاً إلى جانب الحصول على زيوت طبية علي درجة عالية من النقاوه من بذوره وصلت نسبتهـا إلى ٩٦%

١٠- جذور الجيز لينج

هو نبات يزرع في الشرق الأقصى.
استفاد منه الطب الصيني من جذوره، ووصفها بأنها مزيلة للارهاق، مجددة للنشاط.
انتجت منه أحدي شركات الدواء مقويات طبيعية من مادة الجذور تباع في الاسواق بأسماء مختلفة مثل: جينسانا: **Gensona**

١١- ثمرة الطماطم

تعالج أمراض البروستاتا-عام ١٩٩٨
اكتشف فريق من العلماء البريطانيين قدرة الطماطم المعالج جينياً علي تجنب الإصابة بأمراض سرطان البروستاتا لدي الرجال نظرا لاحتوائها علي مادة الليكوبين التي تحمي من الإصابة بهذا المرض.
وذكر تقرير علمي بريطاني أن فريقاً من علماء الهندسة الوراثية تمكن مؤخراً من زيادة مادة الليكوبين بشكل طبيعي في الطماطم سواء الطازجة أو المجففة.
وأشار التقرير إلي أن الطماطم تنفرد عن غيرها من بقية الخضروات والفواكه بزيادة نسبة وجود مادة الليكوبين.

١٢-نبات الكزبره (الكسبره)-عام ١٩٩٥

لانتهاج الفم واللسان

- ١- أثبتت الأبحاث أن المضمضة بمغلي الكسبرة، تزيل وتعالج بثور الفم واللسان.
- ٢-مضغ الكسبرة النية "الطازجة" يفيد في إزالة رائحة البصل والثوم من الفم- والروائح الكريهة.
- ٣- كما ثبت أن أكلها يقوي القلب-والمعدة، ويعالج عسر الهضم والإسهال وتخفف من الأحساس بالعطش وارتفاع درجة الحرارة.

١٣- نباتات برية عام ١٩٩٥

- مثل نبات الشوبك، ونبات الحلاذي لعلاج التهاب المفاصل
- أكدت الابحاث العلميه ان نبات الشوبك ، ونبات الحلاذي وهما من النباتات البرية بهما مواد فعالة لعلاج التهاب المفاصل.

- وقد تم فصل واستخلاص هذه المواد وهي مواد صابونية وتبين أنها مسكنة لآلام وخافضة للحرارة.

١٤ - عسل النحل علاج مصري بلجيكي لأمراض العيون عام ١٩٩٥

- أثبتت الأبحاث العلمية فوائد عسل النحل النقي في علاج التهابات المبتكرة والفيروسية التي تصيب قرينة العين وملتحمة العين بنسبة شفاء ٩٠% من الحالات متساوية في ذلك مع أفضل أنواع القطرات المستخدمة.
- أوضحت نتائج الأبحاث التي أجراها فريق أطباء العيون بكلية طب جامعة المنصورة وكلية الطب بالجامعة الكاثوليكية ببلجيكا أن عسل النحل يتمتع بتأثير قاتل لجميع الميكروبات الموجودة في تجويف ملتحمة العين وكذلك ميكروبات الجروح الملوثة مؤكدين أن السبب يرجع إلى التأثير البيولوجي لعسل النحل وذلك لوجود الأحماض الأمينية وأنزيم التهابين، ووجود كثير من الفيتامينات والأملاح المعدنية النادرة والمواد الأخرى اللازمة لبناء الجسم وتقوي جهاز المناعة بجسم الإنسان.

١٥ - علمياً.. الخمر تشوة المواليد(*)

نشرت مجلة "النبض" الطبية الانجليزية دراسة عن تشوة الأجنة عند الأمهات المدمنات على الخمر.

وتذكر الدراسة أن ٤٤% من الأطفال المولودين من أمهات مدمنات مصابون بعاهات عقلية مستديمة وأن ١٧% منهم يموتون قبل ولادتهم وطالب الباحثون بضرورة منع النساء المدمنات من الحمل، بل واجهاضهن في حالة حدوث الحمل.

هذا يتطابق أيضاً مع الأبحاث التي قامت بها جامعتا واشنطن وكاليفورنيا التي أكدت أن المدمنات على الخمر ينجبن أطفالاً مشوهين عقلياً ووظيفياً "فيزيولوجياً" وبعاهات مستديمة.

قد أجريت أبحاث على ٤١ من هؤلاء الأطفال المنكوبين فتبين أن أمهاتهم مصابات بـ: فقر الدم والتهاب المعدة الكحولي، وتشمع الكبد الكحولي والتهاب غدة البنكرياس، والجنون الكحولي.

١٦ - زيت السمك حماية للطفل من برد الشتاء

أوضحت العديد من الدراسات أن زيت السمك الذي يباع بالأسواق يعد من العوامل التي تقي الطفل من برد الشتاء، كما أن زيت السمك وقاية من إصابة والتهابات

(*) المجلة العربية - الصادرة عن السعودية - العدد ٢٠٠ - الرياض رمضان

١٤١٤هـ - فبراير / مارس ١٩٩٤ /

الأذن الوسطى عند الكبار، وهو متوفر على شكل سائل أو أقراص يمكنك تناوله على حسب ما تراه مناسب لك.

١٧- العلاج بالأتاناس

ينصح أطباء متخصصون في فرنسا يتناول شرائح الاتاناس عند تغيير الأحوال الجوية. وميلها للبرودة.

قال الأطباء إنهم اكتشفوا أن شريحة واحدة من الاتاناس الطازج تقلل من جفاف وآلام الحلق، التي تعبر أول نزلات البرد والانفلونزا، وهو ما يثبت عملياً فوائد واستخدام هذا النوع من الثمار، الذي يجري استخدامه أو استعماله في الطب الشعبي المكسيكي والبرازيلي.

أوصي أطباء بتناول ثلاث شرائح من الاتاناس بشرط أن يكون طازجاً عند الشعور بآلام في الحلق.

الاتاناس المعبأ ليس مفيداً أو غنياً، بالعناصر الغذائية مثل فيتامين "ج"

VIT.C

١٨- فوائد متنوعة عن التمر ودواء جديد^(*)

١- قد دلت التجارب التي أجراها فريق طبي كندي على التمر بأنه مصدر لدواء جديد يسمى "Duost olens" وهو يماثل "دواء الكورتيزون"، وهذا الدواء مهم جداً لعلاج الروماتيزم، وأمراض العظام.

٢- في الصناعة استطاع الباحثون استخلاص السكر من التمر بطريقتين هما: الترسيب والتبادل الأيوني "Electrophoresis" ومن ثم تركيز السكر، واستطاع هذا المنتج الجديد أن يحل محل بعض استعمالات السكر في الصناعات الغذائية.

٣- كذلك في صناعة عسل التمر أو ما يسمى بعصير التمر، والمشروبات الغنية بالسكريات كالدبس.

فقد استطاع الباحثون أخيراً استخلاص مادة "الفورفورال" وهي مادة تستخدم في تصفية الزيوت النباتية والحيوانية وتصفية الزيوت المستخلصة من النقاط "البترول".

١٩- لبن الجمال: يشفي من السل

أكدت دراسة أجراها فريق من الأطباء الهنود أن تناول لبن الجمال يساعد

علي:-

(*) المجلة العربية "السعودية" عام ١٩٩٤ ص ٥٧ التمر-الدكتور-منير محمد سالم.

- ١- يساعد علي الشفاء من حمض السل.
 - ٢- يساعد علي فتح الشهية وزيادة الوزن.
 - ٣- يقوي جهاز المناعة في الجسم.
- والسبب في ذلك أن لبن النوق يحتوي علي مادة ليوزيم وهي إنزيم يقاوم نمو البكتريا.

٢٠- البرقوق-التوت-الكرنب

أفضل علاج لمرضي القلب

- ١- أعلن فريق من الباحثين أن البرقوق المجفف يقاوم مرض السرطان وأمراض القلب.
- ٢- السبانخ: بالإضافة إلي ما تحتويه من عناصر مفيدة قد تكون (غذاء المخ) وتجنب فقدان الذاكرة ومرض ألزهايمر.
- ٣- أجري باحثون "بجامعة تافتس في ولاية بواستن الامريكية" عدة تجارب علي البرقوق المجفف وأظهرت التجربة أن البرقوق المجفف يفيد في:-
 - أ- علاج حالات الأمساك بالمرتبة الأولى لاحتوائه علي عناصر مضادة للأكسدة - ثم يليه الجنلجان ثم التوت ثم الكرنب "الملفوف" ثم الفراولة ثم السبانخ لعلاج الامساك.
 - ب- وأن الذين يكثرون من تناولهم للفاكهة والخضر المذكورة تقل احتمالات إصابتهم بأمراض القلب والسرطان.

٢١-الموز

علاج انخفاض ضغط الدم المرتفع

- أكدت دراسة علمية هندية أن تناول موزة او موزتين في اليوم ولمدة اسبوع - تؤدي إلى خفض الدم المرتفع.
- وأن الموز أفضل من الأدوية الطبية لعلاج هذا المرض لاحتوائه علي نسبة عالية من البوتاسيوم.
- الموز يؤدي خفض ١٠% من ضغط الدم.

٢٢- من الأعجاز العلمي في السنة النبوية (*)

"في الرمان حبة من الجنة"

سبق الشرح عن "الرمان" في الفصل الثاني " الفاكهة في القرآن والجنة"بالباب الأول.

قال رسول الله ﷺ:-

- "ما من رمانة إلا وفيها حبة من رمان "الجنة" هذا الحديث روي عن الرسول ﷺ

(*) الدكتور / زغلول النجار-من الإعجاز العلمي للقرآن والسنة.

• "بلغني أن ليس في الأرض رمانة إلا تلقح بحبة من حب الجنة" حديث آخر رواه الطبراني وهو صحيح.

علينا جميعاً أخذ الحديث عن الرمان بمعنى البركة التي أنزلها الله تعالى في هذه الثمرة فجعل فيها العديد من الفوائد الجمّة.

- لأن الله تعالى قادر على أن ينزل من السماء ما يشاء ، وقادر على شيء، ينزل سبحانه وتعالى ما يشاء من السماء ما يفيد الأرض ، ويصيب ، ما يشاء من عباده.
- فينزل رزقا من السماء مفيداً للأرض مثل النيازك وغبار الشهب محمله بالكائنات الحية الدقيقة شبيهة بالتي تعيش علي الأرض كما- صورها العالم الفلكي البريطاني الشهير "الفريد هويل" في كتاب له بعنوان "الكون الذكي" وهذه الكائنات مفيدة لشجرة الرمان...

الفوائد الجمّة لثمرة الرمان عديدة هي:-

- ١- مقاومة الجراثيم والطفيليات بالجسم.
- ٢- قشر الرمان يستخدم في علاج حموضة المعدة الزائدة وقرح الجهاز الهضمي وقرح الاضطجاع التي كثيراً ما تصيب قعدي الفراش.
- ٣- حب الرمان كذلك له نفس الفوائد بعالية بعد تجفيف القشرة والحب "البذور" وطحنهما.. والفوائد الأخرى المذكورة بالفصل الثاني بالباب الأول "الفاكهة" الرمان - وكذلك بالباب الثاني - الأمراض.
- ٤- يستخرج من قلف شجرة الرمان وغلاف ثمرتها صباغ يحتوي علي مركبات - "التانين" و"البليترين" لهما فوائد صيغية.
- ٥- ثمرة الرمان غنية بالمواد القلوية القابضة والنافعة في دباغة الجلود، والفوائد الأخرى الصحية الكثيرة التي دفعت الذين قرأوا حديث الرسول (ﷺ) الذي نحن بصددته إلي تأويله بتلك المنافع ولكن يبقى نص الحديث قائماً بصريح ألفاظه لأن (ﷺ) لا ينطق عن الهوي ولأن الله قادر علي إنزال ما يشاء من السماء ما يفيد البشرية.

٢٣- حب الرمان

له القدرة علي مقاومة الفيروسات وعلاج أمراض البرد

- ثمرة الرمان متوسطه الحجم تحتوي تقريباً علي مائة سعر حراري ، وتحتوي بكثرة علي البوتاسيوم والألياف، وفيتامين (ج) - vit.c) ولكن خالية تماماً من الدهن.
- والرمان له القدرة علي مقاومة الفيروسات وعلاج أمراض البرد.
- كما تجري في بريطانيا أبحاث علي إمكانية صنع نقط للأف من خلاصة عصير الرمان لهذه الخاصية من العلاج.

٢٢-توصل فريق من العلماء الأمريكيين أن المواد الغذائية التالية:-

١-نخالة الدقيق	٢-البازلاء
٣-الفاصوليا	٤-البادنجان
٥-الخس	٦-الجرير
٧-الخيار	٨-الطماطم
٩-الكرنب(الملفوف)	١٠-الجزر
١١-القرنبيط	١٢-الثوم
١٣-البصل	١٤-السبانخ
١٥-فول الصويا	١٦-الزبادي
١٧-الفواكهة مثل (التفاح - الكشمري-البرتقال واليوسفي)	

- كل هذا الأغذية غنية جداً بالالياف التي تساعد علي الوقاية من الإصابة بمرض السرطان ، وسرطان المعدة والقولون ، والثدي، والبروستاتا
- فقد أثبت الأبحاث أن إرتفاع الإصابة بهذا المرض موجود في الشعوب التي يفتقر غذائها علي الالياف
- في حين تنخفض الإصابة في الشعوب التي تتناول الاغذية الغنية بالالياف

٢٤-الكاشم الرومي (*)

لايزال الكاشم الرومي كمدر للبول يستعمل بصورة رسمية في دستور الأدوية الألماني حتي يومنا هذا.

٢٥-الكرنب والزعر (القرنبيط)وفصائلها

(تمنع إصابات السرطان)

١-قالت المجلة الطبية الامريكية في عددها الأخير، إن الدراسات والتجارب التي أجرتها المستشفيات مؤخراً.

قد ثبت أن الكرنب والزهر والخضروات التي تنتمي إلي فصائلها لها دور مهم في مقاومة الاصابات السرطانية، وبالأخص سرطان العمود الفقري. قد أكد الباحثون من الأطباء أن بعض الألياف الموجودة في تلك الخضروات- بالإضافة إلي فيتامين (سى) من شأنها وقاية الجسم من الإصابة السرطانية.

(*) مجلة الوعي الإسلامي - الكويتيه / ديسمبر ١٩٨٧.

٢- غير أن دراسات أخرى أجراها مؤخراً القسم بجامعة "جون هوبكنز" دلت على وجود كميات كبيرة من مادة تسمى "سولفرانين" في تلك الخضروات تمنحها القوة لشل العناصر السرطانية.

٣- وتركز المختبرات الطبية حالياً في كل من أمريكا وإنجلترا بقيادة الباحث "بول تا لالاي" على تحليل مادة "سولفرانين" على أمل أن تفتح نتائجها أبواباً جديدة في مكافحة السرطان.

القرنبيط: يحتوي على عنصر السلينيوم.

الكرنب: يحتوي على مادة الكبريت.

وكذلك احتوائهما على كميات كثيرة من الألياف وهذا العنصر والمادة يساعدا على الوقاية من مرض سرطان الثدي والبروستاتا والقولون والمعدة فلا تقلق من حدوث حالة الانتفاخ والغازات المعوية عند تناولك لهما فإنها ظاهرة صحية سليمة لأنها دليل على التأثير الوقائي الذي حدث داخل الجسم - لعدم إفراز إنزيم ضروري لتحليل وهضم هذه المركبات من "الألياف والكبريت والسلينيوم" فتتجه إلى الأمعاء الغليظة وحدث عملية التخمر وتكوين الغازات هذا ثمن يدفعه الجسم مقابل الوقاية من الإصابة بهذه الأمراض.

٢٦- فوائد الاستيقاظ المبكر وخطر النوم الطويل على القلب (*) البحوث تؤكد:-

١- نشرت العديد من البحوث العلمية في الفترة الأخيرة عن فوائد القيام في الصباح والاستفادة من الأوقات المبكرة، حيث أكدت البحوث أن أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو تكون عند الفجر وتقل كلما أشرقت الشمس، وهذا الغاز له تأثير مفيد على الجهاز العصبي ومنشط للعمل الفكري والعضلي.

٢- ثبت أن الإنسان الذي ينام طويلاً يتعرض للإصابة بأمراض القلب لأن النوم ما هو إلا سكون مطلق، فإذا دام طويلاً أدى إلى ترسيب المواد الدهنية على جدران الأوعية والشرابين ومنها الشرايين الاكليلية القلبية.. وتأتي الوقاية من ذلك بالاستيقاظ من النوم مبكراً.

٣- من الثابت علمياً أن أعلى نسبة للكورتيزون في الدم هي وقت الصباح وأقل نسبة هي وقت المساء، ومعروف أن مادة الكورتيزون هي التي تزيد فعاليات الجسم وتنشط استقلاباته كما أنها تزيد نسبة السكر في الدم لتزويد الجسم بالطاقة اللازمة.

(*) المجلة العربية "المملكة العربية السعودية" ص ٧١ الجديد بالعلوم والطب للكاتب

هناء عمون - فرنسا.

٤- لعل الجميل في هذا الموضوع أن تعاليم الإسلام حثت علي القيام مبكراً، وقد جاء في الحديث "بورك لامتى في بكورها".

٢٧- عسل النحل... أفضل علاج للرمد الصيدي^(*)
قد ثبت بالعلم الحديث صدق الإعجاز العلمي للقرآن والسنة النبوية المشرفة لفوائد عسل النحل كما ذكر قوله تعالى عز وجل عن عسل النحل بسورة النحل الآية ٦٨، ٦٩.

وجاءت الأبحاث العلمية لتؤكد ذلك عن دراسة للدكتور محمد إبراهيم جلهوم "مدرس مساعد طب وجراحة العيون - جامعة الأزهر الشريف".
بأن عسل النحل أفضل علاج للرمد الصيدي.. هذا بجانب فوائده الأخرى الكثيرة.. راجع الفصل الثالث "عسل النحل وأهميته" "بالباب الأول".

٢٨- "التمر الرطب علاج الحوامل والرضع"^(*)
أقر العلماء بأن التمر الرطب يحتوي علي هرمون اليتوسين الذي يعمل علي تقوية عضلات الرحم، وينظم الانقباضات العضلية، ومن عجب هذا الهرمون أنه يقوم بالعمل وعكسه في أن واحد، وذلك طبقاً لحاجة الجسم، فهو يزيد من الطلق في السيدات الحوامل عند الولادة إذا كان الطلق بارداً، ويقلل منه إذا كان حامياً...
فهو أكبر مساعد دوائي للرضع، ويمنع من حدوث النزيف عقب الولادة، ويقي من حمى النفاس، وهي من أهم المخاطر التي تعقب عملية الولادة.
ولعل هذا سر من الأسرار التي تقرها الآية الكريمة في أمره سبحانه وتعالى إلي السيدة مريم عليها أفضل الصلاة والسلام "وهذي إليك بجذع النخلة تساقط عليك - رطباً جنياً فكلي واشربي وقري عينا...".
"صدق الله العظيم"

"من الإعجاز العلمي في السنة النبوية - فضل اللبن"^(*)
قال صلي الله عليه وسلم: "من أطعمه الله طعاماً فليقل اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه، ومن سقاه الله لبناً فليقل اللهم بارك لنا وزدنا منه فإني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن". وقد أثبتت الدراسات العلمية صدق حديث الرسول عن اللبن وذلك بالتأكيد علي أنه أقرب إلي الكمال من أي غذاء آخر وذلك لقيمته الغذائية المرتفعة والموائمة للوفاء بأغلب الاحتياجات-الإنسانية الأساسية واللازمة في جميع مراحل العمر وذلك في مناسبة ونسب متزنة قدرها الخالق بعلمه وحكمته وقدرته.

(*) من المجلة العربية المملكة العربية السعودية. ص٦٠.

(*) للدكتور زغلول النجار من الاعجاز العلمي للقرآن والسنة.

فاللبن يتكون من ٨٥-٩٠% من الماء بالإضافة إلي كم من المكونات المذابة أو العالقة وتشمل البروتين والكربوهيدرات-الدهن-العناصر والأملاح المعدنية- الفيتامينات والانزيمات وغيرها...

بروتينات اللبن غنية بالفوسفور والكالسيوم وهما من العناصر اللازمة لبناء جسم الإنسان هذا بالإضافة إلي نسبة قليلة من كل من الماغنسيوم والصوديوم-البوتاسيوم-والكلور-الكبريت-ونسب أقل من الروبيديوم والاسترونشيوم-والليثيوم-الباريوم-المنجنيز-الالومنيوم-الفلور-النحاس-اليود-الزنك-الكوبالت، وتوجد الأحماض الدهنية في اللبن بنسب منضبطة مما يسهل هضمها وتمثيلها ومن الكربوهيدرات المهمة في اللبن-سكر اللبن" اللاكتوز" وسكر "الجلكتوز".

ومن الفيتامينات الهامة من اللبن (أ-د-ه-ك-ب١-ب٢-ج) بالإضافة إلي مركب الكاروتين الذي يتحول بالأكسدة لداخل الجسم إلي فيتامين "أ" ومادة الكوليسترول التي تتحول بتعرضها لأشعة الشمس إلي فيتامين "د" - ومادة الكولين التي تمنع تراكم الدهن حول الكبد وهذا عامل مهم في تمثيل الدهون في الجسم.

وحمض الستريك وبعض المركبات النتروجينية الهامة ومن أجل هذه القيمة الغذائية العالية شرع الله تعالى أن يكون اللبن هو غذاء الرضع حتى يطمون لأنه أكثر موائمة من الناحية الغذائية وهذا التركيب الكيماوي اللبن لم يعرف إلا منذ عشرات قليلة من السنين ووصف المصطفى صلي الله عليه وسلم ولا يمكن أن ينطق من قبل أربعة عشر قرن إلا نبي مرسل يتلقى الوحي من الخالق بالعلم الالهي الشامل المحيط "فبني لا أعلم ما يجزي من الطعام والشراب إلا اللبن"

٣٠- خبراء تكنولوجيا الألبان

أكدوا أن الألبان مكوناً رئيسياً من مكونات البنيان السليم لما تحتويه من مكونات غذائية، ومزايا وفوائد متعددة للبن المبستر، واللبن السائل، واللبن المعقم حيث تعد الألبان من مكونات البنيان السليم للأطفال الرضع، وتعد صناعة الألبان من الصناعات الهامة التي تلقي متابعة من كافة شرائح المجتمع المصري.

عملية البسترة هي رفع درجة الحرارة إلي ٩٠م لغليان اللبن لمدة ١٥ دقيقة ثم التبريد المفاجئ لدرجة ٤٠م- وكذلك غذاء كامل لكل الأعمار.

٣١- النفع "منه البلدي-الياباني" (*)

أكدت الأبحاث العلمية أن دواء من الطبيعة في النفع يفيد:

١- يبعث القوة في الجسم

(*) مجلة الارشاد الزراعي-وزارة الزراعة المصرية-ماري/ابريل ٢٠٠٣م

- ٢- يهدئ الاعصاب لأن به مضادات للتشنجات
- ٣- يقوي عمل الكبد والبنكرياس والاضطرابات المرارية لوجود مادة المنثول بزيت النعناع الطيار.
- ٤- يسكن السعال والربو
- ٥- يزيل مفص البطن.
- ٦- يزيل الأرق وينعش
- ٧- مفيد للروماتيزم والالتهاب
- ٨- الفرغره بمستحلبه تشفي اللثة والاسنان وتطيب رائحة الفم
- ٩- منثول النعناع يقلل من احتقان الأغشية المخاطية للأنف وعلاج الزكام.

- ٣٢- دواء من الطبيعة في التيوبروز "الزنبق"
- ١- زيت أزهار التيوبروز يدخل في تحضير أجود أنواع العطور الغالية الثمن- ويدخل في صناعة مستحضرات التجميل الأخرى الثمينة فسي عدة صور كريمات أو مساحيق.
- ٢- زيت التيوبروز الخام يفيد في علاج الآتي:
- ١- علاج ودهان الحروق، البثرات المتقيحة، الجروح العميقة حب الشباب، النمش الموجود في الوجه.
- ٢- علاج العيون المتورمة "خاصة غدد العين الدهنية"

- ٣٣- دواء من الطبيعة "الريحان"
- يستخدم مسحوق عشب نبات الريحان كعلاج شعبي في:-
- ١- إلتئام الدمامل والبثرات الجلدية.
- ٢- شفاء الألم بالرأس المصابة بالبرد.
- ٣- علاج تقلصات المعدة والكلي وتشنجاتهما العضلية.
- ٤- علاج مرض النقرس والبواسير.
- ٥- مهدئ للمعدة.
- ٦- طارد الديدان الصغيرة من الأمعاء.

- ٣٤- زيت النعناع العطري يستخدم في:
- ١- يخفف حالات الهياج العصبي
- ٢- يعالج أمراض البرد والانزلات الشعبية
- ٣- يعالج أمراض الفم واللثة والاسنان
- ٤- يزيل الانتفاخ

٥- ينشط الدورة الدموية

٦- علاج بعض الأمراض الخبيثة والاورام الحميدة.

٣٥- الاسكيمو يقاومون قرحة المعدة بالسلامون^(٢)

١- تقول المجلة الطبية الانجليزية أن أمراض قرحة المعدة أصبحت خلال السنوات الأخيرة أكثر انتشاراً عما كانت عليه في الماضي، وأن أسباب الإصابة بها كثيرة يمكن تحديد كل منها من نوع القرحة ذاتها:

القرحة إما أن تكون بتأثير ثقب مخاطي يحدث في المعدة.

أو بتأثير جرح دقيق في جدار المعدة.

وسواء كان ثقباً مخاطياً أو جرحاً في جدار المعدة فهو بسبب الاطعمة التي نتناولها.

٢- المعلوم طبياً أن النوع الأول من القرحة يصيب في الغالب الذين تتراوح أعمارهم بين ٤٥-٥٠ سنة، نتيجة أطعمة معينة.

بينما النوع الثاني يصيب الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥-٤٠ سنة-كلاهما يحتاج إلي علاج سريع بالعقاقير المخفضة لآلام التهابات قبل أن تصبح القرحة مزمنة مستعصية علي الشفاء.

٣- أعراض الإصابة بالقرحة:

١- حدوث تشبّع أو التهابات في المعدة تزداد شدته عقب كل وجبة من وجبات الطعام، وقد تمتد أوجاعه بساعتين وقد يظل خمسة عشر يوماً أو ثلاثة أسابيع مصحوبة بالاستفراغ قبل أن تكن وتهدأ.

٤- أثناء فترة الألم والأوجاع الشديدة يجب تجنب الآتي:

- المهيجات مثل القهوة والمشروبات الروحية والتدخين، لأنها جميعاً تهيج عنصر الاسيد في الجسم، تناول وجبات خفيفة وفي أوقات معينة منتظمة.
- أمراض القرحة المعوية معدومة عند الاسكيمو، لأن أطعمتهم مقصورة علي الاسماك، والمعروف أن أسماك السلامون المدخنة تحتوى علي عنصر مقاوم للقرحة.

٣٦- سوء التغذية قد يكون وراء الصداع المزمن

أسباب الصداع كثيره:

١- منها سوء التغذية

٢- الحساسية المرفقة

(*) المجلة العربية "السعودية" للكاتبه هناء عمون-فرنسا ص٧٠-٧١-عام ١٩٩٤.

٣- الاكثار من المشروبات الكحولية في المجتمعات الغربية، والطب حتى الآن لا يستطيع أن يحدد السبب الصحيح للصداع، وإن كان المعروف أن بعضه المذكور بعالية.

٤- الصداع المزمن من الأمراض التي تتركز في جانب واحد من الجمجمة ومعظمها في الجانب الأيمن أكثر من الأيسر وإن كان الطب لا يعرف سبباً لهذا التركيز بالجانب الأيمن.

٣٧- الأوزون

"تيس مضاداً فيروسياً بل علاج يقلل من شدة مضاعفات تليف الكبد" تجربة العلاج بالأوزون ، تجربة مهمة لابد من بحثها.

تجربة أجراها الدكتور عادل عبد الرحمن. لمرضى كبد .. وتحسن الحالة بنسبة ٦٠% من المرض في المراحل المتأخرة. يوضح الدكتور عادل عبد الرحمن:-

أنه يوجد ثلاث أساليب لإعطاء الأوزون للمريض وعليه يتم الآتي:-

- ١- اختيار الأسلوب المناسب للحالة من حيث التركيز وكمية الأوزون وعدد الجلسات.
- ٢- يتم إعطاء الأوزون مخلوطاً بدم المريض إما في العضل - أو الشرج أو الوريد حقناً.

يشير الدكتور أنه ثم منذ أكثر من ١٥ سنة العلاج بألمانيا والدول المتقدمة العلاج بالأوزون.

- ٣- وفي مصر بدأ العلاج بالأوزون منذ ٨ سنوات ولكثرة حالات التليف الكبدي ومضاعفاتها واختلاف نوعيتها ومراحلها.
- ومضاعفات الحالة الكبدية المتأخرة في ظل عدم وجود أي بديل قوي لعلاج الفيروس (فيروس C) ومضاعفته والفيروسات الأخرى.

أهمية الأوزون

- ١- يعمل الأوزون على تحسين نوعية الحياة للمرضى.
- ٢- الحد بشكل واضح من حدوث غيبوبة كبدية.
- ٣- تحسين أداء الدورة البابية.
- ٤- الحد من حالات الاستسقاء وخفضه جداً باستخدام جلسات الأوزون ووصل النجاح في كثير من الحالات التي فشل فيها التخلص من الاستسقاء بأقوي مدرات البول مما كانت تسبب عذاباً للمريض وضيق تنفس وزيادة السائل المصلي داخل التجويف البريتوني.

٣٨- من الأعجاز العلمي في السنة النبوية(*)

"حديث حشرة الذباب"

حديث نبوي شريف:-

إذا وقع الذباب في شراب احكم فليغمسه ثم لينزعه فإن في إحدى جناحيه..داء وفي الأخرى شفاء": (من صحيح البخاري) ٣٣٢/٥٧٨٢
- أبو داؤد-البيهقي والنسائي-وأحمد، وابن ماجه، والترمذي....

معني الحديث:

إن الذبابة تحمل في إحدى جناحيها داء وفي الجناح الآخر شفاء من هذا يتسم غمس الذبابة إذا وقعت بالأشربة والأطعمة مثلاً بالصحراء ولا يملك سوي هذا الكأس من الشراب أو الطعام ، فيهلك الإنسان من خطر الجوع والعطش إذا فقد برميّة الإثمنذاذ النفسى مما أنزل الذباب في طعمامة أو شرابة من فيروسات وبكتيريا ضارة بالجسم.

وفي حالة الضرورة لهذه الحالة . جاء الأمر النبوي الشريف بغمس الذباب في الشراب حتى يتقي بمقومات الشفاء في إحدى جناحي الذبابة.

من المعروف شائعاً أن الذباب من الحشرات المنتشرة علي سطح الأرض الذي يتغذي علي النفايات والمواد العضوية المتعفنة والمنتشر بها الفيروسات والبكتيريا والجراثيم بمختلف أنواعها.

متي يبقي ربنا تبارك "وتعالى" منفرداً بالوحدانية المطلقة فوق جميع خلقه، فخلق البكتيريا وأضدادها أو يسمي باسم عاثيه البكتيريا، وكذلك خلق من فإن إتقي الصنفان فإن عاثيه البكتيريا تقضي علي البكتيريا، وكذلك خلق من كل نوع من الفيروسات والجراثيم ما هو ضده وإذا إلتقت الأضداد قضت علي بعضها بعضاً.

وقد أعطي "الله تعالى" للذباب... وهو من الحشرات الضعيفة وله القدرة علي حمل الفيروسات والبكتيريا والجراثيم علي أحدي أجنحتها وحمل أضاد ذلك علي الجناح الآخر.

من خلال الأبحاث العلمية التطبيقية علي أنواع الأطعمة والأشربة التي وقع بها الذباب وغمس الذبابة ثم أخرج منه.

من الفحص اتضح أن الطعام والشراب خالي تماماً من أي مسببات المرض المختلفة والمذكورة سابقاً.

(*) للدكتور - زغلول النجار من الأعجاز العلمي للقرآن والسنة.

أما الأطعمة والأشربة التي وقع بها الذباب ولم يطبق عليها الحديث النبوي الشريف مملوءة بمسببات الأمراض، فهذه الأبحاث من أعظم الشهادات علي صدق نبوته ورسالة هذا النبي الخاتم لأنه لا ينطق عن الهوي.

٣٩- الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة

حول شجرة الزيتون

يقول الله عز وجل في كتابة الكريم: "بسم الله الرحمن الرحيم"
"الله نور السموات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاج كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونه لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيئ ولو لم تمسسه نار نور عل نور يهدي الله لنوره من يشاء ويضرب الله الأمل للناس والله بكل شئ عليم" الآية ٣٥/سورة النور "صدق الله العظيم"

حول هذه الآية الكريمة:

يقول الدكتور/ أحمد برادة أستاذ طب وجراحة العيون. بجامعة الأزهر ورئيس قسم العيون بمستشفى باب الشعرية بالقاهرة.

إن العلم الحديث أثبت الفوائد التي لا تحصى ولا تعد منها أن زيت الزيتون مفيد جداً لكل أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمي والقلب وقد أوضحت السنة النبوية الشريفة أهمية الزيت الذي يخرج من هذه الشجرة.

فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "إتدموا بالزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة".

وفي رواية عن ابن سيد رضي الله عنهما قال: قال النبي ﷺ:

"كلوا الزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة". أخرجه ابن ماجه وقد أظهرت الأبحاث الحديثة. أن زيت الزيتون له فوائد عديدة في:

١- الوقاية من المرض القاتل وهو تصلب شرايين القلب مما يؤكد الإعجاز القرآني وأهمية السنة المباركة.

٢- كما أظهرت الدراسات العلمية ان زيت الزيتون يحتوي علي مواد أو كيميائية تمنع تجلط الدم وترفع مستوى الكوليسترول عالي الكثافة (HDL) وهو من النوع المرغوب فيه.

٣- هذه المواد تقوي الشرايين من ترسب الكوليسترول فيها، ومن ثم ينصح الأطباء والعلماء باستخدام هذا الزيت بدلاً من الزيوت الأخرى في الطعام.

في جامعة ميلانو بإيطاليا يعطي الأطباء مرضي القلب الذين أجريت لهم عمليات شرايين القلب من أربع إلى خمس ملاعق من زيت الزيتون يومياً كجزء من العلاج الذي يتلقونه.

قد أظهر الدكتور جراندي من جامعة تكساس بأمريكا في دراسة نشرتها إحدى المجلات الطبية هناك أن زيت الزيتون يخفض معدل كوليسترول الدم إلى ١٣%. ويخفض معدل الدسم البروتينية المنخفضة بالكثافة بما يعادل ٢١%. وينصح/ د. جراندي الأمريكيين بتناول زيت الزيتون بدلاً من الزيوت الأخرى للوقاية ومن ثم يتضح لنا الإعجاز العلمي الذي سبق به القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة الحديث بأكثر من ألف وأربعمائة عام.

٤٠ - فوائد الفول الإضافية الأخرى كما أكدته الأبحاث العلمية
أحدث ما نشر عن الفول وفوائده الصحية والعلاجية للإنسان أكتشفها اليابانيون.

- أكدت الأبحاث العلمية، وقدمت اليابان للعالم في دراسة جديدة أثبت فيها:-
 - إن الفول يأتي علي رأس قائمة البقول، التي تحتوي علي مادة غذائية طبيعية تعرف باسم "أوليغو سكارايد" وهذا المركب الطبيعي في البقول. كما يخبرنا به الدكتور/ مصطفى عبد الرزاق نوفل-أستاذ علوم الأغذية بجامعة الأزهر:-
 - ١- يمنع الإصابة بأورام القولون ويعالج الأمساك.
 - ٢- يخفض الكوليسترول وضغط الدم ودهون الدم المعروفة بالدهون الثلاثية.
 - ٣- حماية من الإصابة بحالات الاسهال المرضية.
 - ٤- يساعد علي خفض تكوين المواد السامة في الجسم
 - ٥- يحمي وينشط وظائف الكبد.
 - ٦- إن هذه المادة المكتشفة في البقول تعمل علي زيادة امتصاص الكالسيوم والمغنسيوم الضروريين لقوة العظام وتنظيم درجة حرارة الجسم.
 - ٧- الوقاية من التوتر والخوف بالإضافة إلي أنها منخفضة في الطاقة فلا تسبب السمنة.
 - أما عن هؤلاء الذين يرفضون تناول البقول والفول بسبب ما يشعرون به من انتفاخ فإن سبب هذا الشعور يأتي علي أساس:
 - ١- عدم إفراز انزيم ضروري لبدأ تحليل وهضم هذه الصورة من المركبات الطبيعية الموجودة بالبقول، لذلك فهي تتجه إلي الأمعاء الغليظة حيث تتعرض إلي عملية التخمر الذي ينتج عنه تكوين الغازات مما يسبب حدوث الانتفاخ المعوي والذي قد تصاحبه بعض حالات الاسهال.
 - يضيف الدكتور نوفل أن هذه المظاهر المصاحبة لتناول الفول والبقول من الانتفاخ والغازات لا تعتبر مشاكل صحية بل دليل علي تأثيراتها الوقائية التي حدثت داخل الجسم، وأن هذا الانتفاخ البسيط هو الثمن الذي دفعه الجسم في مقابل التأثيرات الصحية والعلاجية الكبيرة التي يحصل عليها من تناول البقول.
 - المادة الجديدة التي اكتشفها اليابانيون في فائدة البقول:-
 - ١- نقي الأسنان من التسوس لذا بدأوا في إضافتها إلي منتجات غذائية كبديل للسكر مثل المشروبات الغازية والبسكويت والشيكولاته.

المراجع والمصادر

أولاً: الكتب

- ١- الإمام أبي جعفر بن جرير الطبري (٤١٩هـ) -
"القرآن الكريم - المصحف المفسر" الناشر: دار الفد العربي - العباسية القاهرة.
- ٢- الإمام محي الدين أبي زكريا يحيى بن شرف النووي - (٦٧١هـ) -
"رياض الصالحين" الناشر: دار الكتاب الإسلامي - مكتبة شباب الأزهر.
- ٣- الشيخ ابن قيم الجوزية (٦٩١-٧٥١هـ) -
"زاد المعاد في هدى خير العباد" - الناشر: مؤسسة الرسالة - لبنان - بيروت
ص.ب ٧٤٦٠ برقياء، بيوسدان.
"الطب النبوي" - الناشر: دار إحياء الكتب العربية - ٥ ش خالد جعفر بالجمالية -
القاهرة.
- ٤- للشيخ داود بن عمر الأنطاكي - (١٠٠٨هـ) -
"تذكرة أولي الألباب والجامع للعجب العجاب" - الناشر: المكتبة الثقافية بيروت -
لبنان.
- ٥- الشيخ ابن سينا (٣٧١-٤٢٨هـ) - القاتون في الطب.
- ٦- أبي بكر الرازي: (٢٥٠ - ٣٢٠هـ) - كتاب الحاوي.
- ٧- ابن البيطار:
- الدورة البهية في منافع الأبدان الإنسانية.
- الجامع لمفردات الأدوية والأغذية.
- ٨- أبو الفداء محمد عزت محمد عارف (١٤٠٩هـ) -
"معجزات الشفاء" في حبة البركة - عسل النحل - الثوم - البصل - الناشر -
مكتبة الساعي - السعودية. الرياض - ص ب ٥٠٦٤٩.
"الخلاصة في التداوي بالأعشاب" - الناشر - مؤسسة يدران للطباعة والنشر
والتوزيع - ٥ ش الشواربي - القاهرة.

-
- ٩- الدكتور/ أيمن الحسيني (١٩٩٢م)
"من كنوز الطب الشعبي" - الناشر - مكتبة الساعي - السعودية - الرياض.
"الأعشاب والجنس". ص.ب ٥٠٦٤٩.
- ١٠- الدكتور/ جمال عطا عطا بشر - أستاذ النباتات الطبية (١٩٨٦م).
"كتاب إنتاج النباتات الطبية والعطرية - الناشر - كلية الزراعة - جامعة
الزقازيق".
- ١١- الدكتور/ محمد السيد أرناؤوط - (١٩٩٧م)
"الفوائد الغذائية والعلاجية لعسل النحل - والغذاء الملكي - الناشر - هديل للنشر
والتوزيع الزقازيق - ٢٣ ش يوليو "البوستة"
- ١٢- الدكتور/ عز الدين فراج (١٩٨٠م):
"بساتين الخضروات - الناشر - دار الفكر العربي
"الخضروات وقيمتها الغذائية"
- ١٣- الدكتور فؤاد محمود عاشور (١٩٩٤م):
"الصناعات الزراعية" - الناشر دار نور الصباح بالجيزة - القاهرة
مراجعة دكتور أحمد محمود عليان.
- ١٤- الدكتور/ فاروق سيد عبد العال (٢٠٠٣):
مراجعة أستاذ دكتور محمد عبد الجليل خورشيد.
"كتاب الألبان" - الناشر - مؤسسة دار الشعب للصحافة والطباعة والنشر ٩٢ ش
قصر العيني - القاهرة.
- ١٥- الدكتور/ سامي محمود (١٩٩٠م)
"تذكرة داؤد للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية" - الناشر - المركز العربي للنشر.
"الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب"
- ١٦- الأستاذ/ اسامة السيد عبيد
"هداية أولي الألباب إلى التداوى والأعشاب" - الناشر - دار البشير للطباعة
والنشر والتوزيع - القاهرة ١٤٥ طريق المعادى الزراعي. ص.ب ١٦٩.
- ١٧- الكاتبة الإسلامية: نجوى حسين عبد العزيز (٢٠٠٠م)
المراجعة العلمية والتعليق
أ.د إسماعيل عويس أمين بطب الأزهر
"الشباب الدائم والعافية في العلاج بالأعشاب - الناشر مكتبة - الصفا - ١٢٧
ميدان الأزهر - القاهرة.
-

ثانياً: المجلات العربية والمصرية

١- وزارة الأوقاف بدولة الكويت - مجلة الوعي الإسلامي - العدد ٢٨٠ لسنة

١٩٨٧.

"النباتات والأعشاب الطبية": للمهندس/ محمد عبد القادر الفقي

٢- المملكة العربية السعودية - المجلة العربية - العدد ٢٠٠ لسنة ١٩٩٤.

"التمر وحكمة الصائمين عليه": للدكتور منير محمد سالم

"ومقالات أخرى" للكاتبة هناء عمون - فرنسا.

٣- وزارة الزراعة - القاهرة - إعداد الصحيفة الزراعية ١٩٩٦ - ٢٠٠٣ م.

الزبادي وقيمتة الغذائية - الصحيفة الزراعية - أغسطس ١٩٩٧ م.

"الدكتور مصطفى عبد المنعم زيدان"

٤- وزارة الزراعة - القاهرة - إعداد مجلة الإرشاد الزراعي لسنة ٢٠٠١ -

٢٠٠٣ م.

ثالثاً: النشرات الفنية الزراعية - أعداد متعددة

١- وزارة الزراعة - القاهرة - مركز البحوث الزراعية - عدة نشرات معهد بحوث البساتين.

- الأشجار الخشبية "الدكتور محمد رشاد شديد.

- زراعة نبات الدمسيه ١٩٩٦م - قسم بحوث النباتات الطبية والعطرية- للدكتور مرتضي رضا خاطر.

- عيش الغراب القيمة الغذائية والطبية ٢٠٠٣ - معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية عدد من النشرات "للدكتور قرني حنفي طلبه".

- ثمرة الليمون المالح مواصفاتها ومكوناتها ٢٠٠١م - معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية عدد من النشرات "أ.د محمود عبد القادر الشيني".

- النباتات الشوكية والعصارية - معهد بحوث البساتين عدد من النشرات "للدكتورة شادية قطب أحمد".

٢- الجرائد والصحف المصرية - إعداد متفرقة "أهرام - أخبار - جمهورية - المساء

- الاحرار".

الفهرس

الموضوع

مقدمة

٥

٨ تجربتي الخاصة مع الأدوية والأعشاب الطبية

١٠ صور التحاليل الطبية لانخفاض انزيمات الكبد

١٥ **الباب الأول**

الأعشاب الطبية والمواد الغذائية وأثرها علي

صحة الإنسان

١٧ **الفصل الأول: الأعشاب والنباتات الطبية**

١٧ ١ - الأعشاب والنباتات كمجموعات علاجية

٢١ ٢ - الأهمية الطبية والغذائية للأعشاب والنباتات الطبية

٢٢ من ١-١٠٢ جدول بأسماء الأعشاب والنباتات الطبية

٢٣ ١ - حبة البركة "الحبة السوداء" - ١٠٢ نبات الخردل

٨٣ **الفصل الثاني: الفاكهة في القرآن والحجّة**

٨٣ ١ - التمر غذاء العرب المخصب

٨٦ ٢ - العجوة ٣ - الطلح "الموز" ٤ - طلع النخيل "حبوب اللقاح"

٨٨ ٥ - العنب ٧ - التين ٨ - الرمان

٩٤ ٩ - المشمس ١٣ - السفرجل

٩٦ ١٤ - الليمون مضاد حيوي طبيعي وقائي وعلاج

١٠٠ ٢ - الزيوت النباتية وأهميتها العلاجية

١٠٠ ١ - الزيتون الشجرة المباركة "زيت الزيتون"

١٠١ ٢ - زيت حبة البركة - زيت الطعام - زيت الخروع

١٠٣	وطريقة عمل زيت الاقحوان - زيت الورد
١٠٤	٣- السواك وأهميته الطبية
١٠٥	٤- نباتات الحبوب والبقول فى الغذاء والعلاج
١٠٩	الفصل الثالث: الغذاء المتداول يومياً
١٠٩	١- عسل النحل والغذاء الملكي والأهمية الغذائية
١١٥	٢- قصب السكر "العسل الأسود" - ٣- المرببات
١١٧	٤- الألبان ومنتجاته المختلفة فى الغذاء والعلاج
١١٩	٥- أبوال الابل وألبانها علاج للأمراض
١٢٠	أنواع المنتجات اللبنية:
١٢٧	٥- جداول المواد الغذائية النموذجية المطلوبة يومياً
١٣٣	- الغذاء النموذجي المطلوب يومياً
١٣٤	٦- الماء أرخص دواء
١٣٧	٧- الخميرة بيرة وفوائدها الطبية
١٣٨	٨- التفاح وخل التفاح
١٣٩	٩- عيش الغراب "المشروم" غذاء ودواء
١٤٣	الفصل الرابع:
	١- سيدتي الجميلة.. جمالك فى الأعشاب
١٤٣	- الاهتمام والعناية بالشعر له أصول
١٤٤	- ارشادات لعلاج تساقط الشعر ونعومته وعلاج القشرة
١٥٠	- وصفات أخرى لتلوين الشعر
١٥١	- لجمال الوجه وحيويته "حب الشباب - الثآليل"
١٥٤	- اليدان والأعمال المنزلية
١٥٥	- البدانة "السمنة" - زيادة الوزن - الرجيم
١٥٦	- رجيم خل التفاح لنقص الوزن

١٥٧ -الحيض وآلامه "الدورة الشهرية"

١٥٨ -الوصفات النباتية الطبيعية التي تخفف آلام الحيض

الباب الثاني:

١٦٣ الوصفات العملية في العلاج بالأعشاب

الفصل الأول: الوصفات العلاجية لأمراض الجهاز

١٦٥ التنفسي - والعيون والرمد

١ - أمراض الجهاز التنفسي:

١٦٥ -حساسية الأنف - اللثة والفم والأسنان - الدفتريا

١٦٩ -علاج أمراض الأذن

١٧١ -لعلاج السيل الرئوي - الزكام والرشح والانفلونزا

١٧٣ ٢ - أمراض الصدر

١٧٩ ٣ - أمراض العيون والرمد

١٨٣ الفصل الثاني: أمراض الجهاز الهضمي

١٨٣ ١ - أمراض المعدة والاثني عشر

١٨٤ -حبة البركة لآلام القولون والأمعاء

١٨٥ -لعلاج الاسهال - الإمساك - الغازات - المغص

١٩٢ -لعلاج آلام المعدة والأمعاء - القولون العصبي

١٩٣ -علاج الديدان المعوية - الأميبا - السموم

١٩٧ ٢ - علاج أمراض الكبد والمرارة والطحال

١٩٨ -الوصفات العلاجية لأمراض الكبد والمرارة

١٩٩ -عسل النحل - لحاء وثمر البلوط - نوظائف الكبد

٢٠٠ - لعلاج الاستسقاء - الطحال

٢٠٢ -وصفات الكبد والطحال والاستسقاء

٢٠٤ -وصفات أخرى للكبد والطحال والمرارة

٢٠٥	-علاج اليرقان "الصفراء"
٢٠٧	٣- أمراض السرطان والأورام الخبيثة
٢٠٧	-علاج السرطان
٢١٠	-وصفات لعلاج أورام الثدي
٢١٠	٤- أمراض دوالي الساقين - البواسير - الفتاق
٢١١	-علاج دوالي الساقين - برودة القدمين
٢١٣	-علاج البواسير - الفتاق - الناسور
٢١٧	الفصل الثالث
٢١٧	١- أمراض الجهاز البولي
٢١٧	فكرة بسيطة عن أعضاء الجهاز البولي
٢١٨	-الوصفات العلاجية "الكلية - المثانة - الحالب
٢٢٠	-البصل لعلاج عسر التبول - المغص الكلوي
٢٢٢	-وصفات لعلاج التبول اللاإرادي
٢٢٤	-وصفات لعلاج سلس البول
٢٢٥	-وصفات للفشل الكلوي - علاج الاستسقاء
٢٢٨	-وصفات لعلاج البروستاتا
٢٣٠	٢- الوصفات العلاجية للأمراض الجلدية
٢٣٠	-علاج القوباء - حب الشباب
٢٣١	-حبة البركة لعلاج الثآليل - عسل النحل للحروق
٢٣٢	-لعلاج الكلف والنمش - الجرب - الجروح
٢٣٤	- لعلاج الصدفية - تورم الأصابع بالشتاء
٢٣٥	-لعلاج الكوليرا - سرطان الجلد
٢٣٦	-لعلاج البهاق والبرص - الجدام - داء الثعلبة

- ١- علاج أمراض القلب والسكر ٢٤١
- فوائد عسل النحل لمريض القلب ٢٤١
- البصل وعلاج مرض السكر ٢٤٢
- لعلاج الكوليسترول والجلطة - تصلب الشرايين ٢٤٣
- لعلاج عضلة القلب ٢٤٤
- لعلاج ضغط الدم المرتفع وعلاج السكر ٢٤٥
- ٢- أمراض سوء التغذية والحيوية والنشاط ٢٤٧
- وصفات للقوة والضعف الجنسي ٢٤٧
- لتقوية الذاكرة - القوة التناسلية - علاج العقم ٢٥٠
- فيتامين "ب" - فيتامين E للضعف الجنسي ٢٥١
- وصفات التمر والعسل واللبن للضعف الجنسي ٢٥٢
- وصفة حبوب اللقاح "طلع النخيل" للضعف الجنسي ٢٥٣
- وصفات لعلاج فقر الدم "البليله غذاء ومنشط" ٢٥٥
- معجون أبو الفداء للقوة والذكاء - معجون الحلبة ٢٥٦
- أعشاب ونباتات طبية وصفات للقوة الجنسية ٢٥٨
- وصفات شعبية للدهان - سوء التغذية والنحافة ٢٥٩
- الفصل الخامس : ٢٦١

- ١- أمراض الروماتيزم والنقرس ٢٦١
- لعلاج الآلام الروماتيزمية بالمفاصل - والظهر
- نوى البلح لعلاج الروماتيزم والنقرس ٢٦٣
- وصفة لمعالجة الروماتيزم الذي يصيب الركبة ٢٦٥
- تابع أمراض الروماتيزم والنقرس وآلام المفاصل ٢٦٦
- ٢- أمراض الجهاز العصبي والليمفاوى ٢٦٧

- ٢٦٧ -لعلاج الأرق "قلة النوم"
- ٢٦٨ -لعلاج الضيق والقلق
- ٢٦٩ -وصفات شعبية لمعالجة الأرق "قلة النوم"
- ٢٧٠ -وصفات لعلاج الاجهاد - الصداع
- ٢٧٢ -لعلاج الدوخة والاعماء
- ٢٧٣ -علاج الاضطرابات العصبية وضعف الأعصاب
- ٢٧٤ -التهاب الأوعية اللمفاوية - الالتهاب السحائي
- ٢٧٥ -التهاب الغدة النكفية - الغدة الدرقية

٢٧٧ الفصل السادس

٢٧٧ الجديد ... فى العلوم وطب الأعشاب

- -الأبحاث العلمية: كما أكدتها مراكز البحوث
- ٢٧٧ -نباتات بلسم الكمثرى وبلسم التفاح لعلاج السرطان
- ٢٧٩ - الكركم لعلاج التهاب الكبد الوبائي
- ٢٨١ - عسل النحل لعلاج أمراض العيون
- ٢٩١ -الأوزون علاج لتليف الكبد
- ٢٩٣ - الاعجاز العلمي فى القرآن حول شجرة الزيتون
- ٢٩٤ - فوائد الفول لعلاج أورام القولون ويعالج الإمساك
- ٢٩٥ المراجع والمصادر